

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Porovnání pravidel gymnastických sportů

Comparing rules of gymnastic sports

Vedoucí diplomové práce:

PaeDr. Jana Hájková

Vypracovala:

Sabina Polová

Studijní obor:

Biologie – Tělesná výchova

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci psala samostatně na základě uvedené literatury.

V Praze dne 10.6.2011

Sabina Polová

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Janě Hájkové, za odborné vedení a za ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce.

Název:

Porovnání pravidel gymnastických sportů

Anotace:

Cílem práce je vytvořit ucelený přehled gymnastických sportů a jejich pravidel. Je určena především pedagogům tělesné výchovy ale i studentům při jejich přípravě na zkoušky z gymnastiky nebo dějin tělesné kultury. Práce se postupně zabývá přehledem historie, popisem jednotlivých gymnastických odvětví, hledáním společných znaků i odlišností a srovnáním vybraných kritérií pravidel.

Title:

Comparing rules of gymnastics sports

Annotation:

The major goal of the thesis is to provide comprehensive overview of gymnastic sports and their rules. It should not only be aimed on physical training educators, but also on wide masses of students helping them pass their exams in gymnastics or history of body culture. The most important parts of the thesis involve brief historical overview, description of particular gymnastic disciplines, evaluation of common features and differences among these disciplines, and comparison of chosen criteria of the rules.

Obsah:

1	Úvod	8
2	Cíl práce.....	9
3	Úkoly diplomové práce	9
4	Pojem gymnastika	10
4.1	Dělení gymnastiky	11
4.2	Raná historie gymnastiky – Starověk	15
4.2.1	Starověké Řecko – Aténský a Spartský systém, Antický Řím.....	17
4.2.2	Středověk	17
4.2.3	Humanismus a renesance.....	18
4.2.4	Turnerský tělovýchovný systém.....	19
4.2.5	Švédský tělovýchovný systém.....	20
4.2.6	II. polovina 19.století.....	21
5	Teoretická část.....	24
5.1	Sportovní gymnastika (SG)	25
5.1.1	Historie: Počátky gymnastického závodění u nás	25
5.1.2	Popis jednotlivých nářadí	28
5.1.3	Mužské disciplíny.....	33
5.2	Skoky na trampolíně (Skoky)	38
5.2.1	Stručná historie	38
5.2.2	Soutěže v ČR	39
5.2.3	Popis sestav	39
5.2.4	Popis nářadí	40
5.3	Teamgym - Euroteam	41
5.3.1	Historie	41
5.3.2	Popis nářadí	42
5.4	Moderní gymnastika (MG).....	46
5.4.1	Historie	48
5.4.2	Popis náčiní	49
5.5	Sportovní akrobacie (SA)	51
5.5.1	Historie	51
5.5.2	Historie sportovní akrobacie v ČR	52
5.5.3	Popis sestav	52

5.6	Sportovní Aerobik (AE)	54
5.6.1	Historie	54
5.6.2	Popis sestav	56
6	Hypotézy.....	59
7	Metody diplomové práce	59
8	Výsledková část.....	60
9	Diskuse	67
10	Závěr.....	70
11	Seznam použité literatury	71
12	Přílohy	73
12.1	Seznam obrázků.....	73
12.2	Seznam tabulek.....	73
12.3	Normy náčiní moderní gymnastiky	74
12.4	Obtížnost statických sestav seniorů.....	75

1 Úvod

Téma mé diplomové práce „Porovnávání pravidel gymnastických sportů“ jsem si vybrala proto, že od svých devíti let se některým gymnastickým sportům věnuji. V rámci sportovní gymnastiky jsem letmo vyzkoušela skoky na trampolíně, moderní gymnastiku i šplh. Na základní škole jsem navštěvovala kroužky aerobiku a nyní se zabývám sportovní gymnastikou a teamgymem, což je poměrně nově vzniklý sport odvozený ze sportovní gymnastiky.

At' chceme nebo ne, gymnastika je součástí života všech sportovců, někteří se jí zabývají více, někteří méně a mnozí si ani neuvědomují, že ji používají.

Gymnastika má totiž v historii hluboké kořeny, které sahají až do starověku. Je to jedno z nejstarších sportovních odvětví.

Bohužel v dnešní době a v naší zemi nemá gymnastika tak velkou základnu, jako měla v minulých dobách. Ještě před pár lety jsme byli, troufám si říci, jednou z gymnastických velmocí, což už v posledních letech bohužel neplatí. Za prvé se na našich sportovních výkonech v gymnastických sportech podepsala historie a války, které jsme absolvovali a za druhé pozdější režim.

V dnešní době, kdy by mělo docházet k velkému rozmachu tohoto sportu, tak k němu nedochází, protože se do popředí dostávají profanované sporty jako jsou fotbal, hokej, tenis nebo golf, kolem kterých se točí velké peníze.

2 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je porovnání pravidel gymnastických sportů podle námi zvolených kritérií.

3 Úkoly diplomové práce

- Zjistit ranou historii gymnastiky.
- Vyhledat historii jednotlivých gymnastických sportů.
- Charakterizovat jednotlivé gymnastické sporty.
- Popsat jednotlivá nářadí či náčiní.
- Nalézt a porovnat rozdíly mezi gymnastickými sporty.

4 Pojem gymnastika

Pojem gymnastika vznikl ze starořeckého slova „gymnasein“ což znamená, cvičiti nahý a slova „gymnastes“, které označuje bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních.

Název gymnastika je nadřazeným pojmem pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathia.

V antice si lidé svá těla udržovali pravidelným cvičením, neboť tělesný pohyb byl považován za součást zdravého a harmonického způsobu života. Dokazují to např. slova Sokrata (469 – 399 př. kr.) „Kdo chceš hýbat světem, hni nejdřív sám sebou.“ Z pozdějších let pochází nedochovaný lexikon tělesných cvičení Gymnastika Theona z Alexandrie (335 – 405 po kr.)

Do řecké gymnastiky patřily běhy, skoky, hody, plavání, zápas a box. Počátky nárad'ové gymnastiky lze hledat ve cvičeních se zvířaty (koňmi, býky), známými např. ve staré Krétě nebo Egyptě. Nešlo tedy o gymnastiku takovou jakou ji známe dnes.

I v dalších starověkých státech, zejména v Číně a Indii, vznikly propracované systémy tělesných cvičení, které můžeme nazvat gymnastickými systémy. Dodnes z nich čerpáme principy a podněty pro tvorbu obsahu současných gymnastických cvičebních programů.

Gymnastika provozovaná v Číně tři tisíce let před Kristem jako systém léčebné a zdravotní gymnastiky Kung fu si udržela tradici až dodnes (můžeme se setkat např. s t'ai chi ch'uan).

Stejně tak v Indii, kde má kořeny jóga, zaměřená na duševní hygienu a zdokonalování tělesných funkcí (v současné době velmi populární zejména hatha joga).

Gymnastiku nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který může ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.

„V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“ (Křištofič 2003)

4.1 Dělení gymnastiky

Gymnastiku můžeme dělit především z hlediska charakteristiky obsahu, které je rozdílné zejména u nezávodních forem gymnastiky. Jedním z nich je dělení následující.

Křištofič dle Perečinské (2000) rozděluje gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na:

1. Základní gymnastika
2. Kondiční gymnastika
3. Rytmická gymnastika
4. Kompenzační gymnastika: gymnastické programy, zdravotní gymnastika.

Gymnastické sporty dělí na olympijské sporty a neolympijské sporty.

Dělení podle organizační struktury

Gymnastiku dále dělíme podle:

1. Organizační struktury - přičemž první místo zaujímá mezinárodní gymnastická federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) dále pak UEG (Union Européenne de Gymnastique) a k tomu odpovídající příslušné národní svazy sportovních odvětví a další organizace zabývající se gymnastikou.
2. Hlediska charakteristiky obsahu, který je rozdílný zejména u nezávodních forem gymnastiky.

Všeobecná gymnastika			Sportovní druhy gymnastiky
Základní druhy	Účelové druhy	Rytmické druhy	
<i>Cvičení</i> – prostná – na nářadí – akrobatická – užitá – soutěživá – pořadová – s náčiním	<i>Gymnastika</i> – kondiční – sportovce – zdravotní – léčebná – herce – tanečnická – pracovní – kondiční kulturstika	– G při moderní hudbě – rytmická G – džezgymnastika – aerobní gymnastika – kalanetika	– sportovní G – moderní G – sportovní akrobacie – akrobatický rokenrol – skoky na trampolíně – sportovní kulturstika – teamgym – sportovní aerobik

Pohybová skladba
Tance: lidové, společenské, klasické, moderní... country atd.

Tabulka 1 - Dělení gymnastiky: (Kubička, J., a kol.: Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky. Karolinum 1993.)

Další možné dělení: podle Skopové a Zítka (2008)

1. Gymnastické sporty
2. Druhy gymnastiky

Ad 1. Mezi základní sportovní odvětví gymnastiky patří: (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, Teamgym, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika).

Ad 2. Druhy gymnastiky, které nemají soutěžní charakter, dělíme na tři podskupiny:

- základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky)
- rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec aj.)
- aerobik“

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	sportovní gymnastika	sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	moderní gymnastika	sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		skoky na trampolíně	teamgym
na nářadí	tanec			aerobik fitness družstev
akrobatická				fitness jednotlivců
užitá				estetická skupinová gymnastika
				akrobatický rokenrol

Tabulka 2 - Dělení gymnastiky: (Zítko, M.: Základní gymnastika. Karolinum 2008)

Organizace zabezpečující gymnastiku

Mezinárodní gymnastická federace FIG byla založena roku 1881. Zakládajícími členy byla Francie, Belgie, Itálie a dřívější Holandsko (Nizozemí). V roce 1897 sdružovala 17 evropských zemí. V současné době je členem FIG 123 národních gymnastických federací všech kontinentů. Roku 1921 se k FIG připojila první neevropská země (USA) a byla reorganizována do současné podoby. Na kongresu FIG roku 1984 v Los Angeles byla oficiálně uznána jako kontinentální gymnastická unie – Evropská gymnastická federace UEG. V současnosti je členem UEG 42 národních gymnastických federací evropských zemí.

Struktura FIG a UEG

Mezi olympijská sportovní odvětví patří:

1. Sportovní gymnastika žen
2. Sportovní gymnastika mužů
3. Skoky na trampolíně
4. Moderní gymnastika

Mezi neolympijské sporty, které zastřešuje FIG a UEG patří:

1. Sportovní akrobacie
2. Sportovní aerobik
3. Akrobatický rock and roll
4. Teamgym

Do oblasti sportu pro všechny spadá – Všeobecná gymnastika.

V České republice je nadřazenou organizací ČSTV – Český svaz tělesné výchovy, který řídí veškeré sportovní svazy.

ČSTV

Dne 14.7. 1949 byl zřízen Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport SÚTVS. Na něj o tři roky později navázal dne 12.12. 1952 Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport SVTVS. Vše vyvrcholilo 3. – 4.3. 1957, kdy došlo ke vzniku Českého svazu tělesné výchovy ČSTV. V dnešní době pod ČSTV spadá 72 sdružených sportovních svazů a 23 přidružených. Ke gymnastickým svazům patří **ČGF** - Česká gymnastická federace je svaz zabývající se gymnastickými směry v České republice. Pod její záštitou jsou sporty jako: sportovní gymnastika mužů a žen, sportovní aerobik, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, teamgym a šplh. Tím se v naší diplomové práci zabývat nebudeme, jelikož se žádné ze zvolených kritérií neslučuje s tímto sportem. Je to výhradně silová záležitost, při které se měří pouze rychlost (čas, za který vyšplhá do výšky 8m). Také nespadá do kategorie technicko – estetických sportů. Dále sem patří Český svaz moderní gymnastiky **ČSMG** Zabývající se pouze tímto odvětvím. **ČSAE** - Český svaz aerobiku a Český svaz akrobatického rock and rollu.

Cíle gymnastiky

Cílem gymnastiky je nejen tělesný a pohybový rozvoj, ale především všestranný rozvoj lidského těla, kultivace pohybového projevu do něhož spadá jednak udržování zdatnosti a celkové osobní výkonnosti, ale samozřejmě také získání pozitivního sebevědomí, zlepšujícího společenské uplatnění.

Úkoly gymnastiky

- rozvoj pohybového aparátu
- kultivace pohybového projevu a správné držení těla
- prohloubení pohybové všestrannosti
- osvojování dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- pozitivní ovlivnění některých psychických vlastností
- rozvoj morálně volných vlastností
- estetická a citová výchova

4.2 Raná historie gymnastiky – Starověk

Gymnastika se pomalu ale jistě začala vyvíjet již ve starověku, i když v té době ještě nešlo o gymnastiku takovou jakou ji známe nyní.

Čína

Čína má patrně jednu z nejstarších soustav tělesné výchovy. Již císař Chuang-ti roku 2 689 př.n.l. vytvořil Kung – fu (umělec - muž) systém léčebné a zdravotní gymnastiky. Základem byla prostná cvičení (stoje, úklony, pohyby paží a nohou, sed a pohyby v sedu, leh a cvičení v lehu a dýchací cviky). Systém se rozšiřoval především díky kněžím, kteří byli zároveň i prvními lékaři. Tudíž se kláštery staly významnými rozvojovými centry tělesných cvičení.

Ve staré Číně byl rovněž rozšířen systém gymnastických cvičení Šenga, určený hlavně starším lidem, proto se převážně cvičil vsedě a vleže. Význam tělesných cvičení je popsán v nejstarší písemné památce staročínské medicíny, kterou je kniha Nei Taing (Kniha o vnitřním životě), která pochází ze 3. století n.l. Tělesná cvičení byla určena hlavně mužům a dětem, ženy byly v tomto ohledu podceňovány.

Indie

V 2. tisíciletí př.n.l. se v Indii zrodil rovněž systém Jógy, definitivně kodifikovaný v 3. století př.n.l. v Patandžaliho radžajóze (královské józe) zachované v díle Jógasútra, usilující o dokonalost těla i ducha pomocí příkazů, zákazů, koncentrace, meditace, dechových cvičení a různých jógových pozic. Indická tělovýchova byla doplněna vysokou péčí o hygienu těla a o masáže.

Egypt

Důležitou složkou výchovy v Egyptě byla tělesná výchova. Již od dětství byl přikládán velký význam na rozvoj tělesné zdatnosti. Úroveň tělesné kultury v Egyptě je známá nejen díky vyobrazením na stěnách egyptských chrámů a hrobek a zachovaným papyrusům, ale také díky řeckým dílům jako jsou například Hérodotovy dějiny. Mezi dospělými bylo oblíbené plavání, veslování přetahování lanem, zápasení, šermování, lukostřelba a lov. Od útlého mládí se učilo plavání, skákání, běh, učily se zápasu a hrály různé pohybové hry. Ve výchově i v životě zaujímal velice důležité místo tanec. Další oblíbenou aktivitou byla akrobatická cvičení a především gymnastika.

Kréta

Kréta je známá především Minojskou kulturou, která měla neválečný charakter. Dochované malby zachycují scény z lovu ryb, ptáků a drobných zvířat. Uchovaly se také malby a sošky hráčů v kostky a jiných deskových her, výjevy z různých slavností například na počest vegetačního cyklu, kdy byli obětováni býci. Těchto slavností se účastnilo velké množství diváků. Velice podstatnou složkou byly extatické tance, vystoupení zápasníků a samozřejmě akrobatická vystoupení završená akrobatickými přeskoky běžících býků. Krétské býčí hry byly především kultovním obřadem – býk se tedy stal obětním zvířetem. Velmi neobvyklé místo v Krétské kultuře zaujímaly ženy, které byly rovnocennými členy společnosti, což v ostatních kulturách a národech není obvyklé. Ženy byly aktivními účastníky slavností a zaujímaly významné postavení v kultu.

Amerika

Především ve střední a jižní Americe docházelo k rozvoji různých kultur jakými byli například Aztékové, Mayové, Olmekové nebo Močikové. Tyto národy se věnovaly především hrám, běhu, skoku, tancům a akrobacii.

4.2.1 Starověké Řecko – Aténský a Spartský systém, Antický Řím

Aténský systém uplatňoval ideál všestranné a harmonické výchovy slučující fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí = Kalokagathia. Součástí výchovy byly tři složky. První byla samozřejmě gymnastika, muzika a gramatika. Vzhledem k potřebám doby tvořila gymnastika minimálně 50 % náplně výchovy. Touto výchovou procházeli pouze chlapci ve věku od 7 do 14 let, kdy navštěvovali tzv. školu gramatistů. Kolem 14. roku přešli na zápasnickou školu tzv. Palaistru, kde cvičili, učili se plavat a hráli hry.

V dobách antického Řecka začala vznikat nová výchovná zařízení jimž se říkalo gymnázia. Zprvu je navštěvovali pouze chlapci z bohatých rodin, ale později se k nim přidaly další vrstvy obyvatel mužského pohlaví. Na gymnázium se chlapci učili nejen gymnastice, ale samozřejmě i ostatním předmětům, kterými byli filozofie, politika, řečnictví a připravovali se i na veřejné hry. Těmi byla čtveřice panhelénských her – hry nemejské, pytijské, istmické a v dnešní době nejpopulárnější olympijské hry. První obnovené olympijské hry se konaly 776 před Kristem a konaly se každé čtyři roky. Po gymnázium je čekala dvouletá vojenská služba, po jejímž dokončení se stali plnoprávními občany.

Oproti tomu měl Spartský systém těžiště výchovy v tělesných cvičeních, ve vojenském výcviku a v otužování. Kladným bodem této výchovy bylo, že výchově byly podrobeny jak chlapci, tak i dívky ve věku od 7 do 18 let. Výchova probíhala v internátech a hlavním cílem této výchovy byla příprava k válce.

Římané přebírali od Řeků pasivní součásti řecké tělesné kultury jako byla: hygiena, masáže, kondiční gymnastika a drobné hry. Fyzický výcvik Římané nepřijali, nepochopili ho, pohrdali atletikou a odmítali nahotu cvičících. Důležitým představitelem řecké vědy v Římě byl lékař Galenos z Pergamu, který položil základy léčebné gymnastiky.

4.2.2 Středověk

Období středověku, se vyznačovalo potlačováním zájmu o tělesnost a tedy i o cvičení. Díky křesťanství došlo k zanedbávání tělesné kultury. Křesťanství mělo odpor k lidskému tělu, nahotě, fyzické lásce a tedy i k tělesné výchově. V tomto období zmizel požadavek harmonické výchovy, zůstala pouze jednostranná církevní a rytířská výchova.

4.2.3 Humanismus a renesance

Toto období je charakteristické návratem k antice. Je to znovuzrození, období rozkvětu umění a vědy. Studium antiky napomohlo rozvoji vědy, zájmu o zdraví a výchovu. Kritériem hodnoty člověka již nebyl jen jeho společenský původ, ale jeho schopnosti a dovednosti, bohatství a vzdělání. Prosazoval se ideál kalokagathie.

V rozvoji tělesné výchovy sehráli důležitou roli lékaři. Jejich zájem o zdraví a jeho upevnění, vedl ke studiu spisů Hippokratových a Galenových, což vedlo k rozvoji praktického lékařství, ke studiu stavby těla a funkcí jeho orgánů. Studovaly se a rozvíjely i otázky prevence a léčby pohybem. Rostl zájem o léčebnou gymnastiku.

Mimořádné zásluhy o poznání antické a soudobé gymnastiky a jejího významu pro člověka a měl lékař Hieronymus Mercurialis (1530-1606), který napsal dílo *De arte gymnastica libri sex* (O umění gymnastickém knihy šestery). Zabýval se v něm historií tělesných cvičení, pojmem gymnastika, jednotlivými druhy cvičení a jejich účinky na organismus v různých věkových obdobích. Rozlišoval gymnastiku zdravotní, vojenskou a profesionální. Poslední odmítal. Mercurialis zdůrazňoval ideál harmonické výchovy a gymnastika podle něho "čelí nemocem, chrání zdraví a neuvěřitelně působí v rekonvalescenci". Mercurialis svou prací O umění gymnastickém „vzkřísil starou řeckou gymnastiku a spojil ji se svými poznatky lékaře 16. století“.

Jan Amos Komenský – téměř ve všech dílech zdůrazňoval důležitost tělesné výchovy jako součásti výchovy mládeže.

Humanista Thomas More vydal svou Utopii, ve které požadoval zařazení tělesné výchovy do výchovy mládeže a díky gymnastice a vojenským cvičením chtěl vychovat zdravé, krásné a silné lidi.

Johann Christian GutsMuths položil teoretické i praktické základy novodobé tělesné výchovy, a školní tělesné výchovy. Vytvářel systém, ve kterém se opíral o antickou gymnastiku, rytířská umění, soudobou vojenskou praxi, spontánní dětské a lidové hry. Základem jeho systému se staly hlavní formy řeckého pětiboje - běh, skoky, hod oštěpem a diskem a zápas doplněné pořadovými cviky, hrami vojenského a bojového charakteru. Ve svém cvičebním systému rozvinul voltižování, ale ve výrazně zjednodušené podobě. Pro tato cvičení sestavil zvláštní jednoduchá nářadí, jejichž podstatou byly různě silné a různě umístěné tyče a kladiny.

Ve svém základním díle *Gymnastik für die Jugend* (Tělocvik pro mládež) z roku 1793. Položil základy fyzických cvičení vhodných pro potřeby škol, ale i základy moderní evropské gymnastiky.

Matematik Gerhard Ulrich Anton Vieth. Základem jeho systému jsou rytířská umění a gymnastická cvičení. Při vlastním zpracování svého pojetí tělesných cvičení vyšel z možností pohybu, které může lidské tělo a jeho jednotlivé části provádět. Z tohoto hlediska je považován za jednoho ze zakladatelů nauky o pohybu, kineziologie. Tělesná cvičení dělil na aktivní (cvičení smyslů a cvičení údů) a pasivní (ležení, sezení a houpání apod.).

K dovršení vývoje gymnastiky (a tělesných cvičení vůbec) přispěl významný pedagog Švýcar Johann Heinrich Pestalozzi. Který zjistil, že podstatou elementární gymnastiky je soustava kloubových cvičení a cílem gymnastiky je dokonalá jednota a harmonie těla s duchem a mravností. Kloubová cvičení pak Pestalozzi dělí na pohyby hlavy, trupu, paží a nohou. V roce 1811 byl v Basileji založen speciální ústav pro gymnastiku a tělesná cvičení. Pestalozziho pedagogika pronikla i do Španělska, kde roku 1807 vznikl speciální Pestalozziho ústav.

4.2.4 Turnérský tělovýchovný systém

Zakladateli německého systému, byli Friedrich Ludvík Jahn (1778 - 1852) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792 - 1846).

Systém vznikl v době, kdy Německo bylo politicky rozdrobeno a jeho velká část (zvl. Prusko) byla okupována napoleonskými vojsky. V letech 1813 - 1814 se Jahn aktivně zapojil do války proti Napoleonovi. Po porážce Napoleona se Jahnovi a jeho spolupracovníkům dostalo řady poct. Byl pověřen, aby zavedl tělesnou výchovu jako povinný předmět do pruských škol. Nastal rozmach turnérského hnutí.

Po celém Německu vznikaly další turnérské spolky. Jahn se po návratu do Berlína ujal opět cvičení, kde ho po dobu nepřítomnosti zastupoval jeho žák a spolupracovník Ernst Eiselen.

Začal opět organizovat další turnérské spolky. Školil další cvičitele, stavěl nová cvičební střediska a spolu s Eiselenem začal pracovat na základním spise německého tělovýchovného systému. Jahn napsal část ideovou a organizační, vlastní systematiku tělesných cvičení napsal Eiselen.

Cílem tělesných cvičení byla vlastenecká výchova směřující ke sjednocení a obraně německého národa. Základem byly cviky vhodné pro hromadný výcvik jako chůze, běh, skoky, šplh, hody, střelba, zápas atd. Významnou roli při provádění těchto cviků hrálo různé nářadí a náčiní.

Zřetelný vliv na Jahn a Eiselen měl GutsMuths. Snažili se navázat na jeho jednoduchý nářaďový tělocvik. Z GutsMuthsovy jednoduché klády vytvořili hrazdu, používaný kůň k voltižování byl dále zjednodušován a nakonec z něho prodloužením a zvýšením madel a postupným odstraněním těla mezi madly vzniklo nové nářadí - bradla, byly zavedeny kruhy, kolovadla a žebříky.

Jahn s Eiselenem se snažili vytvořit vlastní německé názvosloví. Jahn hledal nový vhodný výraz za řeckou gymnastiku. Nalezl jej ve slovu Turn - turnen: Pojem gymnastika zavrhl.

4.2.5 Švédský tělovýchovný systém

Zakladatelem švédského tělovýchovného systému je Pär Henrik Ling (1776 -1839). Při studiu v Kodani se seznámil s tělesnou výchovou prováděnou podle GutsMuthsova pojetí. Při šermu a pravidelném cvičení si vyléčil nemocné rameno a to jej přivedlo na myšlenku, že pravidelné a promyšlené cvičení má vliv na tělesný i duševní rozvoj cvičence. To ho dovedlo k názoru, že tělesnou výchovu je třeba založit na dobré znalosti stavby lidského těla a činnosti jeho orgánů. Proto studoval anatomii a fyziologii člověka. Zdůrazňoval jednoduchost, harmoničnost a důsledné procvičování celého těla.

Roku 1812 byla ve Švédsku zavedena všeobecná branná povinnost. To vedlo k zvýšení zájmu státu o tělesnou výchovu mládeže a tak získal roku 1813 Ling od následníka trůnu souhlas se založením Královského ústředního tělocvičného ústavu ve Stockholmu. V téže době vydal pojednání "Několik slov o gymnastice", ve kterém zdůraznil, že gymnastika a hry jsou nejlepším prostředkem ke zvýšení zdatnosti školní mládeže a vojáků.

Roku 1820 vydal práci "Obecný návod o užitečnosti a nezbytnosti gymnastiky pro vojáky".

Značnou pozornost věnoval správnému držení těla. Chtěl tělesnými cvičeními formovat lidské tělo a činnost jeho orgánů. Prosazoval, aby se v tělocvičné hodině postupně zaměstnaly svalové skupiny a vnitřní orgány. Správně vedený tělocvik má podle něho rozvíjet člověka nejen tělesně, ale i duševně, citově i charakterově.

Rok po jeho smrti vyšlo základní dílo švédské tělesné výchovy "Všeobecné základy gymnastiky", na kterém spolupracovali s Lingem i jeho žáci, zvláště jeho syn Jan Hjalmar Ling.

Dílo má šest částí:

1. Základy lidského organismu,
2. Základy pedagogické gymnastiky,
3. Základy vojenské gymnastiky,
4. Základy léčebné gymnastiky,
5. Základy estetické gymnastiky a
6. Prostředky a pomůcky gymnastiky.

Ling chápe gymnastiku velmi široce, ale východiska, pojetí a vlastní praxe mají výrazný zdravotní, léčebný charakter. Je považován za tvůrce moderní léčby pohybem, pohybové rehabilitace. Nářadí a náčiní nepoužíval samoučelně, ale především tehdy, chtěl-li zvýšit účinnost cvičení. Zavedl ribstol, boom, lavičky, kladiny, lana, stůl, bednu, žebříky aj. Používal také hry a prostná, při nichž kladl důraz na dechová cvičení.

Roku 1884 vznikl Švédský gymnastický svaz. Od r. 1900 se konaly tzv. Nordické hry, které popularizovaly sporty, zejména zimní. Mimořádnou roli v tomto směru sehrál především generál Viktor Gustav Balck, který také stál při vzniku Švédského říšského svazu pro gymnastiku a sport (1903), jenž vznikl sjednocením sportovních organizací a Švédského gymnastického svazu.

4.2.6 II. polovina 19.století

Francouzský fyziolog Georges Demény (1850 – 1914) navrhl soustavu harmonických pohybů spojujících sílu a ohebnost, eleganci a krásou. Zdůrazňuje formu pohybů, které jsou prováděny plynule, nepřetržitě a rytmicky, přičemž stoupá jejich fyziologická hodnota.

Sokol

V Českých zemích zavedl tělovýchovný systém dr.Miroslav Tyrš (1832 – 1884). Roku 1862 s Fügnerem založili tělovýchovnou organizaci Sokol. Systém vycházel z německé nářad'ové gymnastiky, Pestalozziho prostných, využívá cvičení úpolového a sportovního charakteru. Cílem bylo procvičení celého těla, zvyšování fyzické zdatnosti, branné připravenosti a

posílení mravní síly českého národa. Značný důraz byl kladen také na estetiku prováděného cvičení.

Tyrš dělí tělesná cvičení do 4 skupin:

1. cvičení bez náradí, dopomoci či odporu jiných
2. cvičení nářad'ová
3. cvičení skupinová
4. úpolová (odpory, zápas, rohování šerm)

Položil základy sportovní gymnastiky, atletiky, turistiky a branných činností.

Ženy a další osobnosti v tělovýchovném procesu

Zakladatelkou ženské severské gymnastiky byla Elli Bjorgstenová, která upřednostňovala rytmický pohyb doprovázený hudbou.

Dalšími reformátory švédské gymnastiky byli Elin Falková aj.G. Thulin. Mezi další osobnosti obohacující pojetí švédské gymnastiky byli K.A. Knudsen, který se zabýval správným držením těla. J.P.Lindhart kladl důraz na všestrannost a dynamiku. Bess Mensediecková vytvořila systém ženské zdravotní tělesné výchovy, tento systém však vycházel z myšlenek F. Delsarta a G. Stebbisové. I. Duncanová provedla reformu baletu a tance. R.Bodeova výrazová gymnastika, při které kladl důraz na švih a vlny. Taneční gymnastika R. Labana, který protěžoval prostor a vnitřní rytmus.

U nás rozpracovala metodiku a pojetí tělesné výchovy dívek a žen Klemeňa Hanušová, která spolupracovala s dr. M. Tyršem. Mimo jiné byla i první cvičitelkou Sokola. Roku 1869 založila Tělocvičný spolek paní a dívek pražských.

Gymnastika a olympijské hry

Na starověkých OH byl gymnickým závodem pětiboj, což ale nemá s dnešním pojetím gymnastiky nic společného.

V roce 1810, kdy F. L. Jahn pořádal před berlínskými hradbami veřejná tělesná cvičení, kde se cvičilo se na hrazdě, koni a bradlech.

Od zavedení novodobých OH roku 1896 se staly součástí i gymnastické soutěže mužů. V 1. polovině 20. století prošla gymnastika značným vývojem. Podstatou zůstalo cvičení na náradí.

Začalo se také objevovat i cvičení s náčiním. K ustálení mužských disciplín, jak je známe dnes došlo až na 11. OH v Berlíně 1936.

Gymnastky měly premiéru na 7. OH v Amsterdamu 1928, do roku 1948 soupeřily pouze v soutěžích v družstev. Disciplíny se měnily, cvičilo se s náčiním, na nářadí i na prostných. Závodů jednotlivkyň v podobě, jak je známe dnes, se ustálily až na 15. OH v Helsinkách 1952.

5 Teoretická část

V teoretické části se seznámíme s jednotlivými gymnastickými sporty, jejichž typ sportovního výkonu je klasifikován jako technicko – estetický (koordinační). Budeme se zabývat jejich historií, náčiním nebo nářadím, které se v těchto sportech využívá a objasníme si základní pravidla a jejich rozdíly.

Klasifikace sportovních výkonů (podle Dovalila a Choutky 1987)

Do technicko – estetických (koordinačních výkonů) řadíme gymnastické sporty jako je sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, aerobik, krasobruslení a skoky do vody.

Úkolem těchto sportů je přesně formálně a dokonale esteticky provést obtížnou pohybovou sestavu. Z hlediska motorické charakteristiky obsahuje obrovský počet pohybových dovedností, struktura je často složitá a dochází k velké kombinaci prvků v sestavě; standardizace je vysoká (automatizace) a variabilita struktur malá. Z hlediska fyziologické charakteristiky je vysoká plasticita CNS, energetická spotřeba velká (2000 – 5000% nál. BM); regulace pohybové činnosti na kvalitu, oběhový a dýchací systém jsou zatíženy středně; aerobní typ práce s průměrným anaerobním podílem.

Z hlediska psychologické charakteristiky je senzomotorická koordinace v čase a prostoru, klade nároky na statickou a dynamickou rovnováhu; pohybová kreativita; schopnost expresivity (vyjádření myšlenky pohybem).

Náročnost těchto sportů spočívá převážně v akrobatických cvičeních, cvičení na nářadí s náčiním nebo s kolegy v týmu. Je tedy velice důležité naučit se koordinaci pohybu celého těla a hlavně překonat strach z nezvyklých poloh a pohybů. Gymnastická cvičení jsou charakterická svou pestrostí díky střídání poloh těla.

Při cvičení jsme závislí na zrakové kontrole, ta nám totiž umožňuje správné chycení nářadí, náčiní nebo druhého cvičence a udržení se na něm. Zrak hraje velkou roli i při prostorové orientaci. Jelikož gymnasté provádí spoustu složitých pohybů musí vnímat prostor a nesmí ztratit kontrolu nad svým pohybem.

Též na nás působí i kožní podněty, díky nimž regulujeme pohyb a zaznamenáváme dotyk jak s podložkou, tak s nářadím, náčiním i s týmem.

5.1 Sportovní gymnastika (SG)

SG je nádherný sport rozvíjející koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu atd. Mnoho lidí si ho plete s moderní gymnastikou. Mezi nimi je obrovský rozdíl. Sportovní gymnastika je cvičení na nářadí (kladina, hrazda, bradla...), kdežto moderní gymnastika se cvičí s náčiním (obruč, stuha, míč...). Ze sportovní gymnastiky vzešly další gymnastické sporty, o kterých se v naší práci budeme ještě zmiňovat, tudíž má i nejbohatší historii.

5.1.1 Historie: Počátky gymnastického závodění u nás

Dr. Miroslav Tyrš vypracoval tělocvičné názvosloví a utřídil jednotlivé gymnastické prvky podle charakteristických znaků a složitosti naučení. Vytvořením tohoto systému a samozřejmě díky jeho vývoji došlo k vytvoření pravidel sportovní gymnastiky.

Závodění na gymnastickém nářadí

Závody byly pouze na jednotlivých nářadích, kterými byly v té době hrazda, bradla, kůň na šíř. Nezávodilo se v sestavách nýbrž v jednotlivých prvcích. Nejprve došlo k vylosování určitého cviku, který závodníci předváděli. Gymnasté vycházeli z 5 bodové hranice, hodnotili je pouze dva rozhodčí, kteří posuzovali provedení a nesnadnost. V dalších letech byly přiřazeny neobvyklé disciplíny jako skok do výšky a do dálky, vzpírání břemen, šplh, přeskoky koně na šíř i nadél.

Díky vzniku nových pravidel došlo k závodění v povinných a volných sestavách v nářad'ovém víceboji. Obsah povinných sestav byl tajný a zveřejňoval se v předvečer závodů. Volné sestavy museli závodníci sepsat a předem odevzdat. V případě závodu družstev museli všichni členové zacvičit stejnou sestavu. Sestavy vycházely z 10 bodů, to vydrželo téměř do I. světové války.

Vývoj soutěží byl ovlivněn rozšířením domácích závodů, zvyšujícím se počtem závodníků a samozřejmě také soupeřením se zahraničními cvičenci. V této době docházelo k vývoji metodiky gymnastických prvků, upřesňování pravidel a zdokonalování nářadí.

Meziválečné období 1918 – 1939

Obrovským zásahem do vývoje sportu i do závodění na gymnastickém nářadí bylo zavedení soutěží pro kategorii žen a dorostu. Vznikalo specifické nářadí pro ženy jako kladina, kruhy v hupu, kůň na šíř a bradla o nestejně výši žerdi. Vývoj ženského cvičení značně zpomalila

různá omezení. Ženy mohly poprvé cvičit až na OH v Amsterdamu 1928. U mužů dochází k vyřazování disciplín negymnastického charakteru. Mezi něž patřil například šplh na laně bez přírazu, který byl poprvé a také naposled zařazen na OH v Paříži 1924. Závodní sestavy obsahují převážně cviky švihového charakteru.

Nadějný vývoj gymnastiky, ale i ostatních sportů přerušila II. světová válka, která začala v roce 1939. Našimi nejvýznamnější závodníky a zároveň olympijskými hvězdami v roce 1924 a 1928 byli: *Bedřich Šupčík, Robert Pražák, Jan Koutný, Bohumil Mořkovský, Ladislav Vácha, Emanuel Loffler*. Roku 1936 OH se konaly v Berlíně. Tyto OH pro nás nebyli moc úspěšné, přesto jsme obdrželi 2 medaile. Zlatou medaili za kruhy získal *Alois Hudec*. Stříbrnou medaili vyhrálo družstvo žen.

II. světová válka 1939 - 1945

V době II. světové války se nekonalý žádné závody. Byly zrušeny OH v roce 1940 i 1944.

Vývoj po II. světové válce 1945 – 1962

Po válce se sportovci snažili navázat na předválečnou úroveň, proto se také pozornost kladla na přípravu dorostu a mládeže, obě skupiny závodily v povinných sestavách. Došlo také k mnohým změnám. V prostných se u žen začal používat koberec o rozloze 12x12m se změkčeným podkladem. Ženám byl schválen klavírní doprovod, ten se později stal povinnou součástí prostných. Zrušila se všechna omezení pro výběr gymnastických prvků a dovedností, což se výrazně projevilo v jejich sestavách na prostných a kladině. Po roce 1948 se zavedl název Sportovní gymnastika, který vystřídal dřívější nářadový tělocvik. U cvičení mužů a žen převažovaly především prvky založené na statické síle, ty ale byly postupně nahrazovány švihovými prvky a dynamickou akrobacií. Závody dorostenců a mužů se ustanovily do podoby nářadového šestiboje. Od roku 1955 je pořádáno mistrovství Evropy. Ženské cvičení se do podoby čtyřboje dostalo až na OH v Římě roku 1960.

První poválečné OH 1948 Londýn. Těchto OH se nemohli zúčastnit závodníci Německa a Japonska. Naše družstvo žen vybojovalo zlatou medaili. Dvě bronzové medaile si odnesl *Zdeněk Růžička* za cvičení na kruzích a prostných. Další třetí místo obsadil *Leo Sotorník* za přeskok. OH 1952 Helsinky měly hostit již olympiádu v roce 1940, ta byla díky druhé světové válce zrušena. Poprvé se na letních hrách ukázali sportovci Sovětského svazu. Na OH 1956

Melbourne získala stříbrnou medaili Eva Bosáková za cvičení na kladině. Na OH 1960 v Římě vyhrála Eva Bosáková první místo za cvičení na kladině.

Léta 1962 - 1983

60. až 80. léta byla přelomovým obdobím a to jak v organizaci závodů, tak i ve formě a obsahu přípravy závodníků. V sestavách byla zrušena možnost opakování sestav neboli oprav, to zapříčinilo urychlení závodů. Další novinkou bylo stanovení obtížnosti volných sestav, jejichž hodnocení vycházelo z 10 bodů. Obtížnost tedy byla rozdělena do 3. skupin (A,B,C) prvky spadající do kategorie "C" jsou nejobtížnější. Zlomem ve vývoji SG bylo zavedení modernějšího gymnastického nářadí. Např. na prostných se začal používat REUTHER – neboli pružná podlaha. Byl vytvořen nový odrazový můstek a změnilo se konstrukce bradel o nestejně výši žerdí. Žerdě se přeměnila z oválného tvaru na kulatý a zmenšil se průměr. Rozšířila se vzdálenost žerdí na 150cm. To umožnilo předvádět veletoce. Na přeskoku byl rozšířen povrch koně a to umožnilo předvádění nové kombinace přemetů s obraty a salty. Začala se používat nová forma odrazu, kterou je „rondát“. Při tréninku se využívají trampolíny, molitanové jámy a molitanové duchny.

Zavedl se dvoufázový trénink, čímž se urychlil výkonnostní růst cvičenců.

Na OH se posunula věková hranice závodnic na 15 let. V obtížnosti se zavedla kategorie „D“. Na OH 1972 byl naposledy použit klavírní doprovod, který byl nahrazen orchestrální nahrávkou. Hudební nahrávka v povinných sestavách byla pro všechny stejná. OH 1964 Tokio. V této době jsme patřili mezi světovou špičku gymnastiky. Naší nejlepší gymnastkou je **Věra Čáslavská**. Získala tři zlaté medaile za přeskok, kladinu a ve víceboji. Dále pak stříbrnou medaili za soutěž družstev. OH 1968 Ciudad de Mexico. *Věra Čáslavská* opět pokořila OH, vyhrála na nich 4 zlaté medaile za přeskok, bradla, prostná a ve víceboji. Plus dvě stříbrné medaile, jednu za cvičení na kladině a druhou za soutěž družstev. Tímto se ukončilo nejúspěšnější období naší sportovní gymnastiky. OH 1980 Moskva. Posledním velkým úspěchem bylo třetí místo *Jiřího Tabáka* v disciplíně zvané kruhy.

1984 - současnost

V tomto období přišly velké změny a to v organizaci mezinárodních soutěží a v obsahu sestav jak mužských, tak i ženských složek. Gymnastika zažívá obrovský rozvoj ve vytváření nebo

spíše vzniku nových prvků a jejich spojování. Například se na prostných začala skákat trojná salta. Z tohoto důvodu došlo k vytvoření nové kategorie obtížnosti, kterou je skupina „E“.

V této době tedy v roce 1982 vzniká Evropská gymnastická unie, která od FIG přebírá řízení gymnastiky v Evropě. Zavedli se kontinentální soutěže juniorských kategorií, což pozvedlo vývoj SG.

Zrušily se závody v povinných sestavách jak na MS, tak i na OH. Naposledy byly viděny v roce 1996 na OH v Atlantě. Povinné sestavy se uchovaly pouze pro kategorii mládeže a to jen na národních soutěžích. Opět se posunula věková hranice pro soutěžící na OH a MS. Ženy mohou startovat v 16 letech a muži v 17. Při závodu družstev došlo ke snížení počtu soutěžících ze 6 na 5. Do výsledku týmu se započítávají 4 nejvyšší známky. Bylo zavedeno nové nářadí, kterým je přeskokový stůl, který nahradil koně.

MUŽI	ŽENY
Víceboj jednotlivci	Víceboj jednotlivkyň
Víceboj družstva	Víceboj družstva
Bradla jednotlivci	Bradla jednotlivci
Hrazda jednotlivci	Kladina jednotlivci
Kruhy jednotlivci	Prostná jednotlivci
Kůň na šíř jednotlivci	Přeskok jednotlivci
Prostná jednotlivci	Družstva
Přeskok jednotlivci	

Tabulka 3 - Soutěže Sportovní gymnastiky

5.1.2 Popis jednotlivých nářadí

Prostná

Disciplína, kterou absolvují muži i ženy. Cvičební plocha má rozměry 12x12m. Délka sestav žen má maximálně 90 vteřin, cvičení mužů trvá 70 vteřin. Ženy cvičí na hudební doprovod. Sestava se skládá z akrobatických prvků dále pak z gymnastických prvků jako jsou piruety, skoky nebo rovnováhy. Součástí hodnocení je samozřejmě i estetická stránka pohybu.

Muži začínají a končí svůj program ve stoji spatném. Musí být využita celá cvičební plocha tzn., že závodník se musí alespoň jednou octnout v každém rohu. Jednu diagonálu může projít maximálně dvakrát bezprostředně po sobě.

Prvky volí ze čtyř skupin prvků:

- I. Neakrobatické prvky
- II. Akrobatické prvky vpřed
- III. Akrobatické prvky vzad
- IV. Akrobatické prvky stranou nebo akrobatické prvky začínající skokem vzad s obratem nebo skokem vpřed s obratem

Při cvičení žen se započítává 8 prvků nejtěžší obtížnosti a to obsahuje max. pět akrobatických prvků, min. tři gymnastické prvky. Jsou povoleny max. čtyři akrobatické řady. Akrobatická řada musí obsahovat jeden prvek s letovou fází bez dohmatu, odrazem snožmo (salto). Prvky obtížnosti by měly být voleny rozmanitě z těchto pohybových struktur:

Akrobatické prvky – kotouly, stoje na rukou, salta, přemety atd.

Gymnastické prvky – skoky odrazem jednonož nebo snožmo, poskoky, obraty



Obrázek 1 - Prostná

<http://eshop.jipast.cz/gymnastika/podlahy/soutezni-gymnasticka-podlaha-14-x-14m-10369.html>

Bradla o nestejné výši žerdi

Ženská disciplína. Bradla jsou dvě spojené žerďe ve dvou výškách 155cm a 235cm. Při cvičení na bradlech se čas počítá pouze při pádu, kdy má gymnastka 30 vteřin na naskočení znovu na bradla. Skladba cvičení musí obsahovat:

1. Toče a kmihy – veletoč vzad i vpřed, kmihy a přemyky, stalder toče vzad i vpřed, toče schylmo vzad i vpřed.
2. Letové prvky – z vyšší žerdi na nižší a naopak, prvky s kontra letovou fází (přes žerď), přeskoky, letky, salta.

Do hodnoty se započítává 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru. Prvky obtížnosti by měly být rozmanité.



Obrázek 2 - Bradla o nestejné výši žerdi

<http://www.eod.cz/sportovni-potreby/gymnastika/bradla/bradla%5B1%5D/bradla-o-nestejne-vysce-zerdi-bradla-zeny-trenink>

Přeskok

Přeskok je soutěží jak pro muže, tak i pro ženy. Dříve se u mužů pro přeskok používal kůň naděl a u žen kůň našíř. Později však byl kůň nahrazen přeskokovým stolem, který je charakteristický tím, že má větší dohmatovou plochu, která umožňuje předvádění obtížnějších prvků.

U přeskoku nehraje čas žádnou roli, závodnice musí předvést jeden nebo dva skoky, výsledná známka je průměrem známek obou skoků.

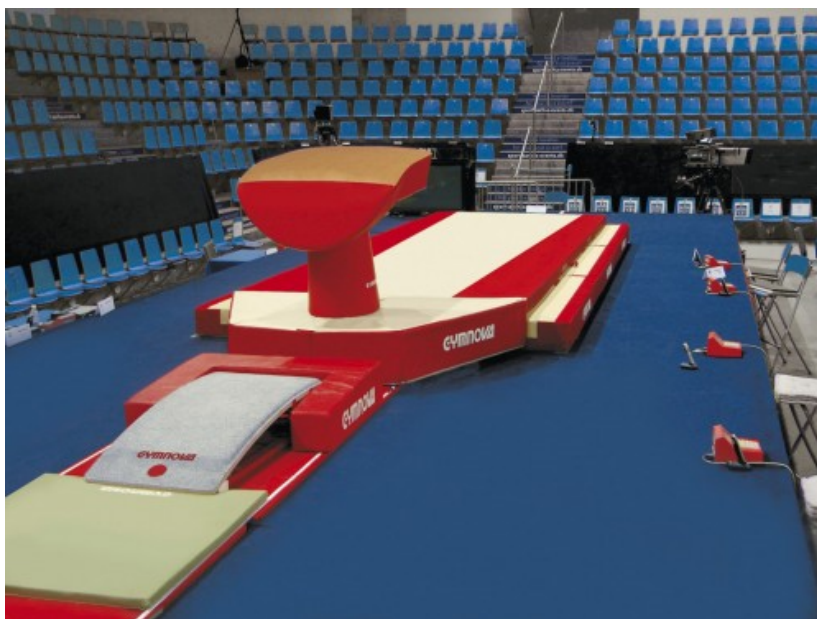
Přeskok začíná rozběhem, jehož délka je přibližně 25m, ale může být individuálně upravena. Po rozběhu následuje náskok a odraz snožmo z můstku a to buď z pozice čelně nebo zády k přeskokovému stolu tedy náskok rondátem. Následuje první letová fáze, fáze odrazu z náradí, druhá letová fáze a doskok. Závodník musí doskočit na vyznačenou doskokovou plochu. Uprostřed doskokového pásu je vyznačena středová čára, která má 5cm a závodníci musí do této zóny doskočit. V kvalifikaci do finále a ve finálovém závodě se předvádí dva skoky a každý z jiné skupiny skoků a jejich druhé letové fáze jsou různé.

Muži předvádí skoky z 5 skupin:

- I. Skoky s dvojným obratem v první letové fázi
- II. Přemety vpřed
- III. Skoky s půlobratem v první letové fázi
- IV. Skoky po rondátu

Ženy také předvádí skoky z 5 skupin:

- I. Přeskoky bez salt i s obraty kolem podélné osy v první nebo v druhé letové fázi
- II. Přemety vpřed i s celým obratem v první letové fázi – salta vpřed nebo vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi
- III. Přemety s obratem o 90° a 180° v první letové fázi – salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi
- IV. Přeskoky po rondátu i s celým obratem v první letové fázi – salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi
- V. Přeskoky po rondátu s obratem o 180° v první letové fázi – salta vpřed nebo vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi



Obrázek 3 - Přeskok

<http://eshop.jipast.cz/gymnastika/preskokove-stoly/preskokovy-stul-10387.html>

Kladina

Výška kladiny je 120cm, jinak je 5m dlouhá a 10cm široká. Při cvičení na kladině je důležitá rovnováha a obratnost. Od závodnic se očekává, že využijí celou délku kladiny.

Délka sestavy je max. 90 vteřin, přičemž 10 vteřin před koncem uplynutí času, se ozve varovný signál, kdy má závodnice program do uplynutí doby ukončit. Po přesahu časového limitu dojde ke srážce 0,1 bodu. Při pádu musí cvičenka do 10 vteřin naskočit na kladinu a pokračovat v sestavě.

Při hodnocení obtížnosti se započítává 8 prvků s nejvyšší obtížností včetně závěru, sestava musí obsahovat maximálně 5 akrobatických prvků a minimálně 3 gymnastické prvky. Vše musí být voleno rozmanitě.

Akrobatické prvky - s nebo bez dohmatu rukou a letovou fází.

Gymnastické prvky - skoky, obraty, vlny trupem, výdrže.



Obrázek 4 - Kladina

http://www.pavi-sport.cz/photos/i2034_prev.jpg

5.1.3 Mužské disciplíny

Kůň našíř

Na koni našíř se cvičí sestavy, pro které jsou charakteristické mety jednož a různé typy kol v provedení snožmo nebo s roznožením. Provádí se v různých polohách vzporu na všech částech koně. V sestavách jsou povoleny mety stojem na rukou s obraty i bez obratů. Prvky, které závodník předvádí musí být provedeny švihem a bez sebemenšího přerušení sestavy. Výdrže a silové prvky nejsou v této disciplíně dovoleny.

Cvičí se ve výšce 105cm. Mezi prvky, které musí sestava obsahovat patří: prvky vzporem jízmo a stříže, kola odbočmo a v roznožení i s obraty v protisměru a i stojem na rukou, přechody ve vzporu čelně a ve vzporu bočně, kola přednožmo, kola zánožmo a kombinované prvky na jednom madle a samozřejmě nesmí chybět závěr, ukončující sestavu.

Sestava se skládá z 5 skupin prvků:

- I. Prvky vzporem jízmo a stříže
- II. Kola odbočmo a v roznožení i s obraty proti směru a i stojem na rukou
- III. Přechody ve vzporu čelně a ve vzporu bočně
- IV. Kola přednožmo, kola zánožmo a kombinované prvky na jednom madle
- V. Závěr



Obrázek 5 - Kůň našír

<http://www.eod.cz/sportovni-potreby/gymnastika/kone/prislusenstvi%5B1%5D/prislusenstvi-ochrann-polstrovani-retezu-ke-koni>

Hrazda

Nynější sestavy musí obsahovat provedení dynamického charakteru, která komponují plynulost spojení švihových prvků, obrátů a letových prvků se střídáním provedení v blízkosti žerdě a veletočů a v různých hmatech tak, aby ukázaly všechny možnosti náradí. Do sestav se řadí prvky napřímeným visem i s obraty, letové prvky, prvky v blízkosti žerdě, prvky v obráceném podhmatu a visu vzadu a nesmí chybět závěr.

Výška hrazdy je 260cm od horní plochy žíněnky a 280cm od podlahy.

Prvky na hrazdě se vybírají z 5 skupin prvků:

- I. Prvky napřímeným visem, i s obraty
- II. Letové prvky
- III. Prvky v blízkosti žerdě
- IV. Prvky v obráceném podhmatu a visu vzadu
- V. Závěr



Obrázek 6 - Hrazda

<http://www.eod.cz/sportovni-potreby/gymnastika/hrazdy/prislusenstvi%5B1%5D/ochrannepolstrovani-pro-stojany>

Kruhy

Také sestavu na kruzích tvoří švihové prvky, kromě nich také sestava obsahuje i prvky silové a silové s výdržemi, které jsou zhruba ve stejném poměru. Tyto prvky a jejich spojení mohou být prováděny ve visu, do vzporu nebo ve vzporu, do stoje nebo stojem na rukou, samozřejmě převládá cvičení o napjatých pažích. Dnešní sestavy jsou charakteristické svými přechody mezi švihovými a silovými prvky nebo obráceně. Sestava obsahuje vzklopky a švihové prvky (včetně do přednosu), švihové prvky do stoje na rukou s výdrží 2 vteřiny, švihové prvky končící silovou výdrží 2 vteřiny (mimo přednosů), silové prvky a výdrže, které trvají 2 sekundy. V sestavách na kruzích je zakázáno cvičení s překřížením lanek, a také houpání kruhů.

Skladba prvků je z 5 skupin:

- I. Vzklopky a švihové prvky (včetně do přednosu)
- II. Švihové prvky do stoje na rukou s výdrží 2 vteřiny
- III. Švihové prvky končící silovou výdrží 2 vteřiny
- IV. Silové prvky a výdrže 2 vteřiny
- V. Závěr

Cvičení probíhá ve výšce 260cm od horní plochy žíněnek.



Obrázek 7 - Kruhy

<http://www.sportclub.cz/cz/gymnasticke-kruhy-civkove-mechanismus-241.html>

Bradla

Sestavy na bradlech o stejné výši žerdi se skládají hlavně ze švihových a letových prvků, které jsou zvolené z řady rozličných strukturálních skupin se stálými přechody mezi vzporovými, podporovými a visovými polohami tak, aby odrážely veškeré vlastnosti tohoto náradí. Sestavy se musí být tvořeny prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích, prvky z podporu, prvky visem na jedné a na dvou žerdích, prvky visem vznesmo a závěr. Cvičení na bradlech o stejné výši žerdi probíhá ve výšce 180cm od horní žíněnky.

Skladba prvků z 5 skupin:

- I. Prvky ze vzporu a vzporem na obou žerdích
- II. Prvky z podporu
- III. Prvky visem na jedné a na dvou žerdích
- IV. Prvky visem vznesmo
- V. Závěr



Obrázek 8 - Bradla

<http://www.sportclub.cz/filesml.php?id=1282&v=2>

Hodnocení sestav: na bradlech, kruzích, hrazdě, koni našíř a prostných

Známky stanovují dva panely rozhodčích tedy „D“ a „E“. Znamka panelu „D“: se skládá ze součtu hodnot obtížnosti 10 prvků, z toho se vybere 9 nejobtížnějších prvků a závěr sestavy. Tento panel tedy stanovuje hodnotu prvků a vazeb, vypočítává hodnotu 9 nejlépe provedených prvků. Započítávají se max. 4 prvky z jedné skupiny, plus hodnota závěru. Potom vypočítají hodnotu splněných prvků.

Panel „E“ se skládá ze 6 rozhodčích, ti vychází z 10 bodové hranice, ze které odečítají srážky za chyby estetické, technické, skladební a za provedení. Znamka je z 10 bodů plus body za obtížnost.

Hodnocení přeskoků

V kvalifikaci pro finále a ve finále na náradí se předvádí jeden přeskok nebo dva stejné. Znamka prvního předvedeného přeskoků se vydělí dvěma a vznikne známka výsledná. Jestliže jsou předvedeny dva přeskoky se stejnou oporovou fází, výslednou známku získáme průměrem obou přeskoků minus dva body. Způsob hodnocení: Panel „D“ zadá hodnotu obtížnosti předvedeného přeskoků a rozhodčím panelu „E“ ukáže symbol přeskoků, který byl uznán. Panel „E“ hodnotí techniku přeskoků.

5.2 Skoky na trampolíně (Skoky)

Dá se říci, že skoky na trampolíně jsou adrenalinovým sportem, který vyžaduje velkou dávku odvahy. Závodníci skáčí do výšky okolo osmi metrů, ve které předvádí různé typy salt. Určitě stojí za to, tento sport někdy vyzkoušet. Pořádají se i hodiny pro veřejnost, kam mohou přijít i maminky s dětmi. Jsou 3. gymnastickým odvětvím, který je zahrnut do programu OH. Poprvé jsme je mohli pozorovat na OH v Sydney v roce 2000.

5.2.1 Stručná historie

Lidskou snahou již odedávna je snaha překonat zemskou přitažlivost. Prvními průkopníky byli inuité neboli eskymáci, jenž vyhazovali jednotlivce do vzduchu a chytali je zpět do mroží kůže. Po té se ve středověku cvičili akrobaté na pružných prknech, kde předváděli všelijaké akrobatické kousky.

První trampolína byla sestavena artistou du Trampoline, jehož inspirací se stala záchranná síť pod visutou hrazdou. Skákání na trampolíně začala ve 30. letech 20. století. V té době byla sestavena první trampolína novodobé konstrukce jejímiž sestaviteli byli Larry Griswold a George Nissen. Přibližně v té době byla vypracována metodika skákání na trampolíně, jejíž autorem byl Larson.

Po 2. sv. válce byly realizovány první závody, jež se konaly roku 1947 v USA. Přední propagátor a pořadatel prvních mezinárodních závodů v roce 1958, byl Švýcar Kurt Bachler, který šířil tento sport v Evropě. V roce 1959 uznala FIG skoky na trampolíně jako gymnastickou disciplínu.

Do ČSR byly trampolíny dovezeny až v 60. letech. Byly používány jako doplňková příprava ve SG nebo skocích do vody. Roku 1964 se u nás konal první závod ve Frenštátu pod Radhoštěm. První MS se konalo 1965 ve Francii, v roce 1997 byl mezinárodním olympijským výborem schválen a zařazen do OH v Sydney v roce 2000.

V ČSR byly uznány jako sportovní disciplína až v roce 1973 a o dva roky později v roce 1975 první MČR v Litoměřicích. Členství v mezinárodní federaci skoků na trampolíně ČR dostala v roce 1994. V tom samém roce Lenka Honzáková a Petra Vachníková vyhráli titul juniorských mistryň Evropy v synchronních skocích. Na OH v Sydney byla Petra Vachníková na 11.místě. V roce 1976 přijala FIT za člena ČSR. První reprezentantkou, jež startovala na

ME v Paříži byla Věra Vyroubalová. V roce 1998 došlo ke sloučení FIT (mezinárodní organizace skoků na trampolíně) a FIG.

5.2.2 Soutěže v ČR

V závodech ve skocích na trampolíně se soutěží v kategorii jednotlivců, družstev a synchronních dvojic. Přičemž soutěže jednotlivců a synchronních dvojic, jsou součástí jak národních, tak i mezinárodních závodů. K nejvyšším soutěžím patří světový pohár, ME, MS a od roku 2000 i OH, tam se však závodí jen v kategorii jednotlivců. Organizace probíhá podle věkových kategorií. Základem je kvalifikační kolo, kde každý pár nebo jednotlivec předvede nejprve povinnou sestavu, která je z části určena mezinárodními pravidly. Poté volnou sestavu obě se skládají z deseti prvků. Do finále postupuje 10 nejlepších jednotlivců nebo synchronních dvojic. V případě družstev postupuje pouze 5 družstev. Vítězí závodník nebo pár, který má nejvíce bodů (sčítají se body kvalifikačního kola a finále). Podobně jako ve SG se hodnotí provedení, jehož výchozí známka je deset bodů a samozřejmě obtížnost, která se stanoví součtem obtížnosti předvedených prvků, dále se hodnotí technika a estetika. Sestavy nesmí obsahovat přímý skok (ten se provádí pouze na začátku sestavy k získání výšky), dále pak se nesmí opakovat stejné prvky. „Po posledním cviku sestavy musí závodník buď okamžitě zastavit a stát - „stopáž“ po dobu nejméně tří vteřin, nebo provést ještě jeden přímý skok a zůstat stát po dobu nejméně tří vteřin.“

V disciplíně synchronních dvojic cvičí oba závodníci stejnou sestavu, která musí být i ve shodném rytmu. Pouze obraty v saltech se mohou provádět opačným směrem. „Pro snazší rozhodování synchronnosti je k trampolínám instalován „měřič synchronnosti“, který zaznamenává čas dopadu každého z dvojice závodníků, z jejich časů vytvoří průměr a zobrazí tak výslednou známku synchronnosti.“

http://www.trampolinypraha.cz/o_sportu.php

5.2.3 Popis sestav

„Volná sestava obvykle začíná a končí nejobtížnějším skokem. První část obsahuje prvky, které potřebují dostatečnou výšku skoku pro jejich provedení a zároveň také prvky vyžadující vyšší míru soustředěnosti. Někteří cvičenci ale s oblibou zařazují nejobtížnější skok do střední části sestavy až po „rozcvičení“ dobře zvládnutou vazbou méně náročných skoků. Volná sestava se skládá pouze z deseti různých prvků. Dnes se obvykle volné sestavy skládají z 5 až

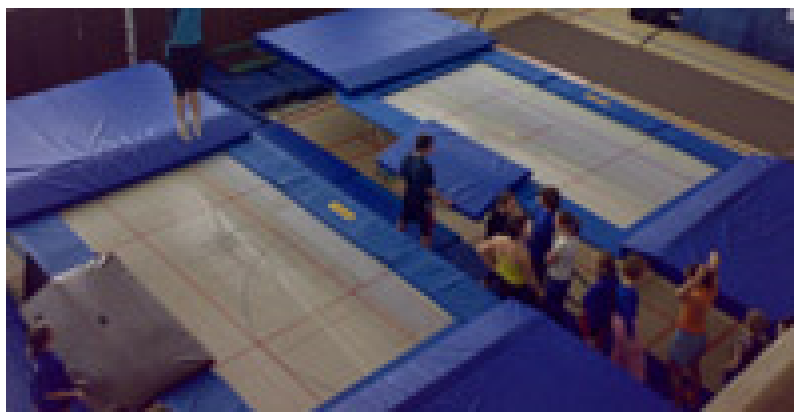
6 prvků vpřed a 4 až 5 prvků vzad. Dále při tvorbě volné sestavy je bezpodmínečně nutné počítat s nácvikem lehčí i těžší varianty a v závodě předčasně nezařazovat ještě nezvládnutý skok nebo vazbu.“

Dufek, P.: Diplomová práce: Deskripce výkonnostního růstu skokana na trampolíně. Praha: FTVS, 2004.

5.2.4 Popis náradí

Trampolína

Rozměry jsou 5 x 3m, výška 110cm. Skákací plocha neboli plachta má 420 x 215cm, je uchycena do kovového rámu pružinami, na kterých je svrchu ochranné obložení. Plachta je ušita z nylonových nebo chemlonových pruhů jejíž šířka je 4 – 6mm, otvory mezi nimi mají 1,6 x 1,6cm. Trampolíny musí být sestaveny, tak aby je závodník „neprošlápl“, tedy tak, aby při cvičení nedošlo k promáčknutí plachty až na zem.



Obrázek 9 - Skoky na trampolíně

http://www.trampolinypraha.cz/o_sportu.php

5.3 Teamgym - Euroteam

„**TeamGym** je nový název pro **Euroteam**, který nabyl platnosti na podzim roku 2003. K této změně vedly dva hlavní důvody:

1. Cílem je, aby se Teamgym stal celosvětovou soutěží. Z tohoto důvodu není vhodné, aby název obsahoval „Euro“.
2. Dalším důvodem je, že název Euroteam sám o sobě neříkal, o co se vlastně jedná. Proto bylo do názvu přidáno „Gym“, aby i nezkušený pozorovatel vytušil, že se nejspíš jedná o sport, který má něco společného s gymnastikou.“

<http://www.teamgym.cz/articles.asp?ida=103&idk=871>

Teamgym je nejnovějším gymnastickým odvětvím, vznikl v severských státech a dále se rozšiřuje po celé Evropě. Dříve teamgym nesl název „severský trojboj“. V tomto novém sportu chybí tzv. nářadová gymnastika, ta totiž v severských zemích není již od dob Linga moc populární. V roce 1994 UEG oficiálně představilo tuto novou soutěž, od té doby je zahájen dvouletý interval pro organizování ME. Jsou tři kategorie, ve kterých je možno závodit: družstva žen, družstva mužů a smíšená družstva (tzv. mixy). Závodí minimálně 6 závodníků a maximální počet je 12. Každé družstvo absolvuje závod na akrobacii, malé trampolíně a v pohybové skladbě. Ve všech disciplínách se používá hudební doprovod. Sestavy na akrobacii a trampolíně mají časový limit do 2:45min. Měření začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí doskokem posledního gymnasty ve třetí sérii. U pohybové skladby je časový limit dán rozpětím minimálně 2minut 30 vteřin – maximálně 3minut.

5.3.1 Historie

„Gymnastická soutěž Teamgym vznikla na půdě Evropské gymnastické federace UEG v roce 1994, tehdy ještě pod názvem Euroteam. Tato nová soutěžní forma gymnastiky je určena pro družstva žen, mužů či družstva smíšená. Od roku 1995 zaznamenává dynamický rozvoj ve všech evropských zemích. Soutěž tohoto druhu v České republice výrazně chyběla, navíc na mezinárodním poli je soutěž určena převážně pro závodníky dorostového věku a pro dospělé závodníky (minimální věková hranice pro mezinárodní soutěže je 16 let).

O atraktivnosti soutěže svědčí fakt, že v roce 2006 se mistrovství České republiky zúčastnilo 34 družstev (400 soutěžících) z různých sportovních organizací České republiky, včetně dvou družstev zahraničních.

Obrovského úspěchu dosáhla družstva ČR na druhém mistrovství Evropy EUROTÉAM v květnu 1998 v Dánsku - Českou gymnastickou federaci reprezentovala na tomto mistrovství Evropy celkem čtyři družstva a hned dvě získala v obrovské konkurenci zejména skandinávských zemí medailové umístění: družstvo FTVS USK Praha získalo první místo a zlaté medaile a družstvo Sokol Brno třetí místo a bronzové medaile.

Mezi závodníky jsou bývalí i současní reprezentanti v gymnastice - např. Vít Kašpar, Jiří Fiřt, Kateřina Fialová, Klára Slavíková, Pavla Kinclová, Martin Riesner, Tomáš Krmíček.

Jedná o vynikající reprezentaci České republiky na mezinárodním sportovním poli, mistrovství Evropy 1998 v Dánsku se zúčastnilo již 32 družstev z 15 zemí Evropy, soutěž byla přenášena do televizní sítě.“

<http://www.teamgym.cz/kategorie.asp?idk=871>

5.3.2 Popis náradí

Pohybová skladba

Velikost plochy činí 14 x 20. Plocha je pokryta gymnastickým kobercem o minimální tloušťce 5mm (doporučená tloušťka je 25 – 35mm). Jednotlivé části koberce musí být pevně spojené tak, aby tvořily jednolitou nepřerušovanou plochu a zabránilo se jejich posunu.

Zdroj: Pravidla teamgymu (říjen 2009)

Na této ploše musí družstvo předvést pohybovou skladbu v časovém limitu (2:30 – 3min.). V pohybové skladbě se hodnotí kompozice, obtížnost a provedení. Kompozice musí obsahovat například minimálně 6 různých formací, změnu dynamiky a tempa, závodníci se musí pohybovat ve všech směrech a úrovních. Obtížnost je otevřená, její hodnota se tvoří ze šesti skupin prvků, těmi jsou: 2 piruety, 2 skoky, 2 rovnovážné nebo silové prvky, 2 prvky kategorie (tzn. ženy předvedou 2vlny trupem, muži 2 swingové pohyby, mixy 2 cvičení ve dvojicích), 2 akrobatické prvky, 1 kombinaci prvků. U provedení se hodnotí přesnost formací, synchronizace, technika prvků, dynamika provedení, umělecký dojem atd.



Obrázek 10 - Pohybová skladba Teamgym

<http://www.teamgym.cz/pictures.asp?idk=998>

Akrobacie

Družstvo šesti členů předvede tři různé série akrobatických řad. V první sérii předvedou všichni gymnasté stejnou akrobatickou řadu. Ve druhé a třetí sérii předvedou stejnou akrobatickou řadu nebo řadu postupně zobtížňují (intenzifikují). Jedna série musí být předvedena vpřed a jedna vzad. Každá akrobatická řada se skládá ze tří různých akrobatických prvků. Cvičení je doprovázeno hudebním doprovodem. Na akrobacii se hodnotí kompozice, provedení a obtížnost. Cvičení nesmí být delší jak 2:45min.

Akrobacii tvoří:

- Náběhový pás
- Akrobatický pás (Délka pásu je 13 – 15m, šířka 2m. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů (doporučení: pás je uprostřed označen kontrastní orientační páskou, která je 50mm široká). V dnešní době se na mezinárodních soutěžích používá tumbling. (Odpružená podlaha, která lépe odráží a zároveň tlumí dopady).

- Doskoková plocha (Délka poskokové plochy je 4m, šířka 2m. Tvoří ji žíněnky, které jsou ve stejné výšce jako akrobatický pás. Její začátek je označen kontrastní lepicí páskou o šířce 50mm.
- Bezpečnostní zóna
- Přídavná bezpečnostní žíněnka



Obrázek 11 - Tumbling

<http://www.teamgym.cz/data/fotogalerie/mr-teamgym-2009/imagepages/image101.htm>

Trampolína

Opět cvičí pouze šest členů družstva. Každý předvádí tři různé série. V první sérii předvádí všichni gymnasté stejný prvek. Ve druhé a třetí sérii předvedou, buď stejný prvek nebo prvek postupně intenzifikují. Alespoň jedna série musí být předvedena přes přeskokové nářadí a alespoň jedna bez přeskokového nářadí. Opět se hodnotí obtížnost, kompozice a provedení. Časový limit je 2:45min.

V obou disciplínách tedy na trampolíně a na akrobacii se vyžaduje proudové cvičení tedy streaming. Což znamená, že mezi závodníky musí být minimální rozestupy a minimálně dva závodníci musí být v pohybu.

Toto nářadí tvoří:

- Trampolína

Rám	Průřez 3 – 5cm
Rozměry rámu	110 – 125cm
Výška předního rámu	20 – 40cm
Výška zadního rámu	45 – 70cm
Pružící elementy	Kovové pružiny nebo gumová lana
Odrazová plocha	Minimálně 60 x 60cm
Polstrování	Rámy a pružící elementy musí být až k odrazové plachtě pokryty souvislou bezpečnostní pokrývkou, která musí být zřetelně barevně odlišena od odrazové plachty a upevněna k rámu
Podstavec	Opatřen protiskluzovými násadami

- Přeskokové nářadí
- Rozběhový pás je 20 – 25m dlouhý a 1m široký. Je tvořen protiskluzovým kobercem, který musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.
- Doskoková plocha - Rozměry doskočiště: šířka 300 – 400cm, délka 500 – 600cm, výška 25 – 30cm. Celé doskočiště je pokryto souvislou pokrývkou, která musí být zcela rovná, bez záhybů.
- Přídavná bezpečnostní žíněnka



Obrázek 12 - Trampolína - Teamgym

<http://www.teamgym.cz/data/fotogalerie/mr-teamgym-2009/imagepages/image98.htm>

5.4 Moderní gymnastika (MG)

Mnoho lidí si pod pojmem MG představí, vyhublé gymnastky, které mají neskutečnou flexibilitu pohybu a jejich pózy se zdají být pro normálního smrtelníka neproveditelné. Moderní gymnastika vznikla před více jak 50 lety. Vychází z baletu a tance. Jako ostatní gymnastické sporty se řadí mezi koordinačně – estetické sporty. Důležitým aspektem je pestrost, estetičnost a emocionální vyjádření hudebního doprovodu.

„Zahrnuje velký počet dovedností bez náčiní i s náčiním, zpravidla necyklické pohybové struktury, které jsou náročné na nervosvalovou koordinaci v prostoru i v čase a které jsou prováděné v maximálním kloubním rozsahu. Výrazným znakem jsou kombinace těchto dovedností, jejich vysoká automatizace a vhodné zařazení do pohybových skladeb. Značné požadavky jsou kladeny na úroveň motorického učení a kreativitu gymnastky.“

Šindelářová, J. Diplomová práce: Vznik a vývoj některých aspektů pravidel moderní gymnastiky a jejich vliv na charakteristiku cvičení. Praha: Pedagogická fakulta, 2007.

V naší zemi se do roku 1969 používal název „umělecká gymnastika“ po té se změnil název na dnešní „moderní gymnastika.“

Charakteristické pro moderní gymnastiku jsou sestavy jednotlivkyň s náčiním (obruč, stuha, míč, švihadlo, kužele). Závod probíhá na gymnastickém koberci o velikosti 13x13m.

Mezinárodní federace pořádá soutěže jednotlivkyň a společných skladeb. Kategorie juniorek a seniorek mezi sebou soupeří ve čtyřboji volných sestav s náčiním. Mezinárodní gymnastická federace vypisuje čtyři z pěti náčiní, se kterými se bude závodit daný olympijský cyklus. U společných skladeb kategorie seniorek předvádí dvě sestavy, juniorky pouze jednu. Tým se skládá z 5 gymnastek a jedné náhradnice. V České republice také platí tzv. národní pravidla a soutěžní programy, o kterých rozhoduje svaz moderní gymnastiky. Ten určuje obtížnost sestav a kategorie nižší než juniorské nebo seniorské.

U nás se dělí program na do tří kategorií nadějí:

1. naděje nejmladší
2. naděje mladší
3. naděje starší

Když odroste gymnastka z kategorie starších nadějí, může si zvolit buď zjednodušenou kategorii kadetech a dorostenek spadající do národního programu nebo mnohem náročnější kategorii juniorskou a seniorskou patřící do mezinárodního programu.

Sestavy jsou doprovázeny instrumentálním hudebním doprovodem, čas je stanoven na 1:15 – 1:30min.

Výchozí známka se skládá ze tří částí. Mezi tyto části patří obtížnost, provedení a artistika. Výsledná známka je počítána podle vzorce $(D+A): 2 + E$. Maximální známka za sestavu je 20 bodů.

Obtížnost (D)

„Maximální hodnota známky za obtížnost je 10,00 bodů. Rozhodčí, kteří tvoří známku D, hodnotí v sestavě prvky obtížnosti. Ty se dělí do čtyř skupin: skoky, rovnováhy, ohebnosti a obraty. Každý prvek má podle obtížnosti přiřazenou určitou hodnotu: A = 0,1b., B = 0,2b., C = 0,3b. až do J = 1 bod. Každá skupina prvků obtížnosti musí splňovat určitá kritéria. Pro skoky je například důležitá výška, pro všechny prvky přesný a zafixovaný tvar. Seniorky mohou mít v sestavě maximálně 18 prvků obtížnosti, juniorky 14 prvků obtížnosti.“

Šindelářová, J. Diplomová práce: Vznik a vývoj některých aspektů pravidel moderní gymnastiky a jejich vliv na charakteristiku cvičení. Praha: Pedagogická fakulta, 2007.

Artistika (A)

Nejvyšší možná známka za artistiku je 10,00 bodů. Body se dělí podle určitých kritérií: 1,00 bod pro hudbu, 2,00 body pro základní kompozici a 7,00 bodů pro speciální umělecké charakteristiky (manipulace s náčiním).

Provedení (E)

„V současné době má ve výsledné známce největší váhu právě známka za provedení. I zde je maximum 10,00 bodů. Rozhodčí ve skupině E udělují srážky za chyby v technice cvičení bez náčiní i s náčiním. Součet srážek pak odečítají z 10,00 bodů, výsledkem je známka za provedení sestavy.“

Šindelářová, J. Diplomová práce: Vznik a vývoj některých aspektů pravidel moderní gymnastiky a jejich vliv na charakteristiku cvičení. Praha: Pedagogická fakulta, 2007.

5.4.1 Historie

Moderní gymnastika začala vznikat v SSSR kolem roku 1930. V ČR i jinde po Evropě se formovala pár let po II. světové válce, počátkem 50. let. Osm let po válce v prosinci 1953 se zrodila ústřední komise umělecké gymnastiky. V roce 1954 se v Karlínském divadle konala celorepubliková soutěž pódiových skladeb všeho druhu. Mohly být akrobatické, rytmické, baletní i taneční. Přibližně v této době byl vytvořen koncept prvních povinných sestav, jež regulovaly formu a obsah moderní gymnastiky. První celostátní soutěž dorostenek a žen se konala v Praze roku 1955. Následně na to během roku 1956 došlo k velkému rozmachu estetického sportu. Závody se skládaly z povinných i volných sestav, skoku přes laťku, společných skladeb s náčiním i bez náčiní. V roce 1958 se uskutečnilo první mistrovství republiky v Karlových Varech. O dva roky později naše závodnice reprezentovali ČSR na mezinárodním trojtutkání v umělecké gymnastice v Bulharsku, kde obsadili 2. místo. Naší nejúspěšnější reprezentantkou této doby byla Dagmar Šťastná.

Moderní gymnastika od svého počátku spadala pod odvětví sportovní gymnastiky, ale v roce 1962 se od něj odtrhla a byla přijata za člena FIG. V roce 1964 se konalo první MS. Závodilo se ve dvojboji – volná sestava bez náčiní a s náčiním, kterými byli míč a obruč.

Svaz umělecké gymnastiky v ČSR byl ustanoven v roce 1963. Přeskok přes laťku se vypustil a nahradila jej sestava se švihadlem. Roku 1965 svaz umělecké gymnastiky upřesnil pravidla pro výběr závodnic do reprezentačního družstva, také byly vytvořeny nové věkové kategorie.

Subkomise moderní gymnastiky FIG byla jmenována roku 1967, ale až v roce 1970 vznikla samostatná komise. Tato komise se mimo jiné zabývá organizací, metodikou a samozřejmě také technikou pohybu.

Od 1.1. 1969 byl název „umělecká gymnastika“ nahrazen „moderní gymnastikou“. „Po deseti letech začlenění MG do FIG se stabilizovaly celosvětové soutěže jednotlivkyň i společných skladeb“.

<http://www.csmg.cz/gymnastika.html>

Obrovský rozvoj MG nastal od roku 1975. Ustanovil se klasifikační program a systém soutěží. Tento nádherný sport, ale pouze jeho část, společné skladby se poprvé představili na LOH v Moskvě roku 1980. Na dalších LOH v Los Angeles měly premiéru i soutěže jednotlivkyň.

Důležitým mezníkem ve vývoji MG byla II. pol. 80.let, která přinesla změny v pravidlech. Zvýšila se obtížnost sestav jak po technické stránce, tak i po umělecké. Po rozpadu ČSR na Českou a Slovenskou republiku v roce 1993, došlo i k rozdělení svazu moderní gymnastiky a Český a Slovenský. Od roku 2003 mistrovství v kategorii seniorek (což je ta nejvyšší kategorie) je pořádáno společně. Vítězové jsou vyhlášeni zvlášť. Obě země se každoročně střídají v pořádání tohoto závodu.

Současná MG má i nevrcholové odvětví, což znamená, že se otevírají různé zájmové kroužky a školní sportovní kluby, kde se cvičí MG. Nevrcholová MG má dva programy:

Základní – v němž se cvičí dvojboj v povinných sestavách

Kombinovaný – kde se cvičí dvojboj v jedné povinné sestavě a v jedné volné sestavě.

V obou zmíněných programech se pořádá i MČR, kam postoupí jen ty nejlepší závodnice. Též probíhají i mistrovské soutěže ve společných skladbách.

5.4.2 Popis náčiní

Popis jednotlivého náčiní nalezneme v příloze č. 12.3. Každá disciplína je charakteristická svým obsahem skupin prvků.

Moderní gymnastika bez náčiní:

- I. Skoky
- II. Rovnováhy
- III. Obraty
- IV. Ohebnosti a vlny

Švihadlo:

- I. Skoky přes rozložené švihadlo držené obouruč při kroužení vpřed, vzad, stranou
- II. Nízke přeskoky přes rozložené švihadlo držené obouruč při kroužení vpřed, vzad, stranou
- III. Kroužení švihadlem
- IV. Házení a chytání
- V. Vypouštění jednoho konce švihadla
- VI. Manipulace: kruhy, osmy, švihy, komíhání

Obruč:

- I. Kutálení po zemi i po těle
- II. Kroužení okolo ruky nebo jiné části těla; kolem osy obruče s oporou o zem, o některou část těla nebo ve vzduchu
- III. Házení a chytání
- IV. Průchody obručí
- V. Prvky nad obručí
- VI. Manipulace: kruhy, osmy, švihy

Míč:

- I. Kutálení po zemi i po těle
- II. Odbíjení
- III. Házení a chytání
- IV. Manipulace: kruhy, švihy, osmy, odrážení a převrácení s kruhovými pohyby paží nebo bez nich

Kužely:

- I. Mlýnky
- II. Malé kroužky
- III. Házení a chytání jednoho nebo obou kuželů s přetáčením kuželu během letu nebo bez něj
- IV. Ťukání
- V. Manipulace: osmy, švihy, kmihy, kruhy paží a kruhy náčiním, asymetrické pohyby

Stuha:

- I. Spirály
- II. Vlnovky
- III. Házení
- IV. Malé házení tyčky bez švihu „úniky“
- V. Průchody stuhou nebo přechody nad kresbou stuhy celým tělem či částí těla
- VI. „Stahovačky“ vyhození tyčky stuhy a stáhnutí za konec mašle a zpět
- VII. Manipulace: švihy, kruhy, osmy, kmihy

5.5 Sportovní akrobacie (SA)

Tento sport vyžaduje především odvahu, spolupráci a důvěru mezi závodníky v týmu. Mimo jiné spojuje půvab sportovní gymnastiky, sílu, rovnováhu a flexibilitu. Ve světě je velmi populární, ale v ČR stále nemůže najít své místo. Přitom naše sportovní akrobacie (dále pak jen SA) je na mezinárodní úrovni přes 15 let.

Rozloha cvičební plochy je 12 x 12m. Délka sestav je limitována 2:30min. a musí být sladěná s instrumentálním hudebním doprovodem. Sportovní akrobacie obsahuje celkem pět disciplín. Jsou to mužské páry, ženské páry, smíšené páry, ženské trojice a mužské čtveřice.

Závod se skládá ze tří částí, to znamená, že každý tým předvádí tři sestavy. Ty jsou:

1. Statická – zaměřená na rovnováhu (tvorbu tzv. pyramid)
2. Dynamická – založená na házených saltech
3. Smíšená – kombinuje nejlepší prvky z předešlých dvou sestav.

5.5.1 Historie

Akrobacie pochází z řeckého slova “akrobates“, což znamená zdvíhání do výšky. Prvopočátky sportovní akrobacie nalezneme ve starověkém Řecku, kde se začínají objevovat akrobatická cvičení, která patří mezi nejstarší známé formy cvičení. Dochovaly se hliněné vázy s vyobrazenými postavami nosícími se na rukou.

V období renesance se pořádaly soutěže „živé architektury“. Akrobaté ze svých těl tvořili pyramidy.

Mladší kořeny nalezneme v tělovýchovných systémech 19. století. (Turnérský, švédský a Sokolský tělovýchovný systém). V této době byla vydána první kniha o metodice akrobatické gymnastiky a nesla název „Akrobacie a akrobaté“.

Akrobacie jako sportovní odvětví vznikla v Sovětském svazu roku 1939. Po II. světové válce zažila velký rozmach, ostatně i jako jiné sporty, a velice rychle se šířila do dalších zemí. V roce 1957 se ve Varšavě konal první mezinárodní závod a v roce 1978 první ME v Rize.

V 70. letech se SA rozšířila i do USA, kde byla v roce 1975 založena federace sportovní akrobacie Spojených států tzv. USA. Ta se v roce 2002 stala členem gymnastiky USA.

V Evropě v té době již vládla IFSA (mezinárodní federace sportovní akrobacie), která se spojila s FIG. V roce 1999 IFSA zanikla.

Aby nebyla sportovní akrobacie roztroušena v několika organizacích jako například aerobik, došlo tedy ke zrušení IFSA. To by mělo pomoci SA k účasti na OH. Na OH byla SA navržena již v roce 1986. Až v roce 2000 se teprve stala ukázkovým sportem OH, taktéž i na další OH v Aténách. V současné době se pořád jedná o zařazení SA do OH.

5.5.2 Historie sportovní akrobacie v ČR

U nás byl v roce 1977 založen první oddíl SA TJ Meteor v Libni. Hlavním trenérem byl PaeDr. Zdeněk Jakubec. Prvního závodu se naši reprezentanti zúčastnili až v roce 1984 v německém Augsburgu. Po pár letech se závod opakoval, ale již v ČR na FTVS UK, kam přijeli závodníci z Augsburgu.

Našimi nejlepšími SA byli Jana Kopecká a Martin Šimůnek, kteří spolu začali trénovat v roce 1987. Poprvé se zúčastnili MS v roce 1990 v německém Augsburgu. Jelikož československá SA nebyla členem IFSA, start jim musel povolit sám ředitel IFSA. V tom samém roce byla československá SA začleněna pod IFSA. Dnes u nás SA spadá pod ČGF.

V roce 1995 se u nás konal první velký mezinárodní závod tzv. Acro-cup. Z devíti zúčastněných států se naší dvojici podařilo vyhrát.

5.5.3 Popis sestav

Statická sestava

Představuje sílu, rovnováhu, ohebnost a obratnost. Je charakteristická kontaktem mezi partnery po celou dobu předvádění prvku. Každý člen týmu musí předvést individuální vybrané prvky např. skoky, kroky, akrobatické prvky, gymnastické prvky. Sestava párů musí obsahovat minimálně 6 statických poloh plus 3 individuální prvky kategorie 1. Sestavy ženských trojic se skládají z minimálně dvou oddělených pyramid z různých kategorií a navíc každá předvede 3 individuální prvky kategorie 1. U sestav mužských čtveřic jsou požadovány dvě rozdílné pyramidy a 3 individuální prvky kategorie 1.

Dynamická sestava

Demonstruje letovou fázi po vyhození a před dochycením. Charakteristické jsou akrobatické řady a série zahrnující přemety a salta. Opět musí být splněno 6 párových nebo skupinových prvků s letovou fází a 3 individuální prvky kategorie 2.

Smíšená sestava

Pro ni jsou typické statické i dynamické prvky. Minimální počet prvků jak pro páry, tak pro skupiny je 6. Přitom 3 jsou statické a 3 dynamické. K tomu ještě 4 individuální prvky kategorie 1 a 2.

Do kategorie 1 spadají prvky do statické sestavy na flexibilitu např. pomalé přemety, stoje na rukou, výdrže, salta do pózy – kleku, provazu, araby. Do kategorie 2 spadají prvky do dynamické sestavy, tam patří klasické řady ze SG.

Hodnocení

Stejně tak jako u předchozích sportů se i u SA hodnotí: provedení, obtížnost a umělecký dojem. Znamka za sestavu se skládá ze 3 známek:

Technická známka - 0-10 bodu hodnotí se technické provedení prvku.

Umělecká známka - 0-10 zde se kromě předvedené sestavy a výběru prvku hodnotí i vzhled – především somatotyp a výška partneru, cílem je, aby spolu partneři tvořili harmonický pár nebo skupinu, např. pokud si velký chlap hází s holčičkou, je zde srážka.

Obtížnost – u seniorů je obtížnost otevřená, po dosažení 10 bodu se zvedá opravdu jen po setinách, což málo kdo dosáhne.

Každý prvek v sestavě má svou hodnotu, která je uvedena v tabulkách, všechny prvky se spočítají a dají finální hodnotu, podle tabulky se převede na známku. Pokud se v sestavě něco nepředvede nebo se spadne, obtížnost se odečítá.

Pravidla SA jsou velice komplikovaná, především počítání obtížnosti. Tabulku obtížnosti statických sestav naleznete v příloze č. 12.4.

5.6 Sportovní Aerobik (AE)

Pod názvem aerobik si většina lidí představí komerční formu aerobiku s předvádějícím cvičitelem. Na popud lidí, kteří si chtěli porovnávat svou kondici, fyzickou sílu a flexibilitu, se později z komerčního aerobiku vyvinul sportovní aerobik. V dnešní době jej zaštiťují dvě mezinárodní organizace, jsou jimi FIG a FISAF.

5.6.1 Historie

Komerční aerobik vznikl v Americe přibližně koncem 60. let 20. století. Založil ho Kenneth Cooper, zabývající se fyzickým zatížením kardiovaskulárního systému pomocí aerobního cvičení. Aerobní cvičení je pohybová aktivita při které dochází k okysličování svalů při jejich práci. O vývoj tohoto sportu se zasloužila Jackie Sorenson. Spojila aerobní cvičení s tancem, tím vznikl tzv. Dance aerobics s vytrvalostním charakterem. Tento druh aerobiku je velice podobný tomu nynějšímu. Tedy skupinovému cvičení na hudbu s lektorem. Jelikož lidé mezi sebou rádi soupeří a chtějí porovnávat své síly, tak se z komerčního aerobiku vyvinul aerobik sportovní.

Aerobik se stal velice populárním sportem a z Ameriky se ohromnou rychlostí šířil do Evropy a ostatních kontinentů. K nám se dostal v polovině 80. let.

V roce 1983 byly založeny dvě mezinárodní federace pro sportovní aerobik. Byly jimi americký ANAC a japonský IAF. Avšak o pár let později vznikl FISAF. Český svaz aerobiku vznikl až v roce 1992 a je členem FISAF. Od roku 1994 je sportovní aerobik i pod záštitou FIG. Dnes tedy existují dvě mezinárodní organizace, které zaštiťují sportovní aerobik jsou jimi: FIG a FISAF. Každá však pořádá své ME i MS.

Od roku 1995 se koná MS ve sportovním aerobiku. Ovšem MOV schválil a zařadil tento nový do WORLD GAMES již v roce 1996. Bohužel stále nebyl zařazen do OH, i když se o tom stále jedná. Brání tomu lehká nepřesnost pravidel a hlavně nesjednocení mezinárodních organizací.

Na MS v roce 1997 vyhrála titul mistryně světa naše reprezentantka Olga Šípková.

V roce 2002 uzavřeli smlouvu o spolupráci organizace IAF a FIG o dva roky později se k nim přidala i federace ANAC. Od té doby tyto mezinárodní federace soutěží podle stejných pravidel FIG. V roce 2005 přijala ČGF aerobik jako svou další disciplínu.

Hlavní rozdíl mezi FIG a FISAF je v rozdělení věkových kategorií, kategorií disciplín a v délce sestav. Závod mužů, žen a smíšených párů jsou stejné. Rozdíl přichází až u kategorie tria a týmů, které má FIG. FISAF má pouze kategorii týmů. (Kam mohou patřit i tria). Rozdíly jak už jsem se zmínila výše jsou i v rozdělení věkových kategorií. Zmíním pouze nejdůležitější kategorii, kterou jsou senioři. Ti mohou startovat na MS a ME ve FIG od 17 let a ve FISAF od 18 let. Délka sestav ve FIG je 1:45min., ve FISAF od 1:45 – 2:00minut.

Za zmínku stojí naši nejlepší reprezentanti a mezi ty patří již zmíněná Olga Šípková, Jakub Strakoš, David Holzer, Vladimír Valouch, Petr Jánský.

Hodnocení sestav

V sestavách se hodnotí umělecký projev, technické provedení a obtížnost. Hlavní rozhodčí nejen, že dohlíží na ostatní rozhodčí, ale ještě uděluje specifické srážky např. za přerušení sestavy, špatný úbor nebo zakázané pohyby.

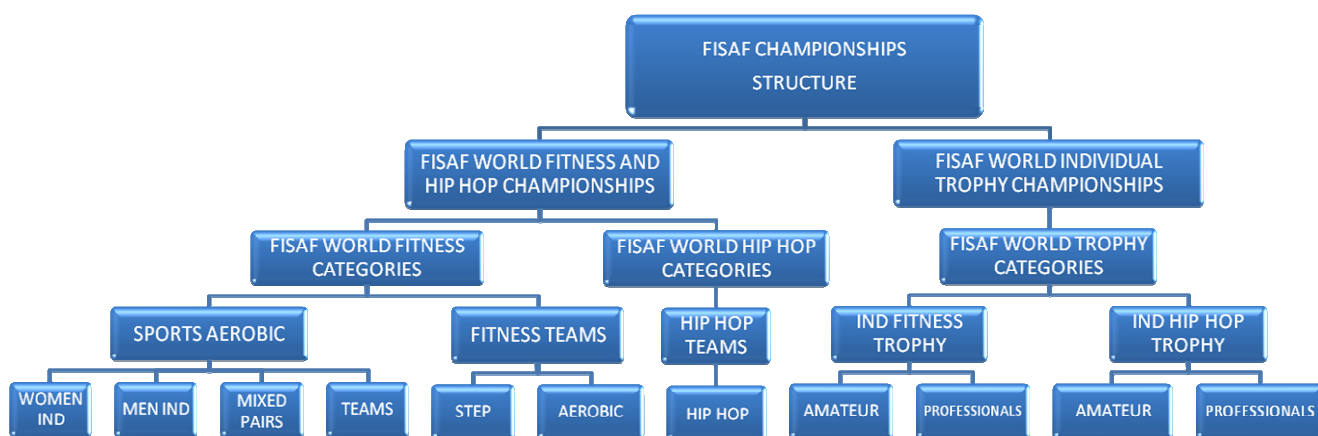
V uměleckém projevu se hodnotí především choreografie, která musí splňovat určité požadavky. Vychází z 10b.

Technika: do této oblasti spadají 4 skupiny prvků jsou to:

1. dynamická síla
2. statická síla
3. skoky
4. rovnováha a flexibilita

Hodnotí se technika provedení zvolených prvků těchto čtyř kategorií a spadá k tomu soulad s hudbou a synchron.

Obtížnost: hodnotí se prvky ze všech 4 skupin, přičemž sestava musí obsahovat jeden prvek z každé z výše uvedené skupiny prvků. Hodnota obtížnosti je 0,0 – 1,0b. Sečtením známek za provedení, technickou obtížnost, umělecký projev vzniká výsledná známka. Z té se sráží známka hlavního rozhodčího a čárových rozhodčí.



Obrázek 13 - Oficiální struktura mezinárodních závodů FISAF

<http://download.csae.cz/4090/fisaf-2010-competition-structure-1.pdf>

5.6.2 Popis sestav

5.6.2.1 Sportovní aerobik

Níže vypsaná kritéria jsou charakteristická pro fitness kategorii sportovního aerobiku: jednotlivce muže a ženy, smíšené páry a týmy.

Sestavy trvají 2 minuty, v ní závodníci plní povinně volitelné prvky ze 4 skupin.

1. Kliky
2. Statická síla
3. Skoky
4. Flexibilita

Dále pak čtvero opakování tří povinných prvků (Jumping Jacks, High leg kicks a Push Ups). Tyto prvky by měly být předvedeny bez přerušení, na místě a identicky. Silové prvky mají být předvedeny, jak na pravou i levou část těla, tak i na horní a dolní polovinu těla. Flexibilita by se měla předvést na pravé i levé části těla ve všech velkých kloubních spojeních.

Hodnotí se technický index, ten určuje úroveň předvedených dovedností v sestavě. Má 3 části:

1. Obtížnost prvků
2. Technické provedení
3. Variabilitu prvků

Kvalitní sestava je dána vysokým technickým indexem ve všech skupinách prvků.

Další hodnocenou složkou je složka umělecká neboli ARTISTIC. Zabývá se choreografií a předvedením sestavy a synchronizací. Nesmíme opomenout fakt, že způsob jak závodníci prezentují svou sestavu, tedy schopnost vyjádřit nadšení, sebedůvěru a pozitivní emoce, to vše povyšuje choreografii.

5.6.2.2 Fitness týmy

Do této kategorie spadají Step týmy a Fitness týmy. Týmy mají 6-8 závodníků. U obou je stejná doba sestavy 2 minuty i závodní plocha, která má rozměry od 9x9m až do 12x12m – záleží na organizátorovi.

Step týmy

Výška stepu je pro kategorii senior minimálně 20 cm. Hodnotí se technická a artistická stránka. Techničtí rozhodčí se zabývají variabilitou pohybu, provedením, držením těla, intenzitou pohybu a choreografií. Rozhodčí artistiky bodují originalitu, kreativitu choreografie, využití hudby, synchronizaci, prezentaci a interakci týmu. Znamka vychází z 10 bodů.

Základní zásady choreografie:

1. pestrost výběru pohybů a přechodů, kreativita, originalita, inovace
2. soulad ve vztahu hudba – pohyb, dodržení stylu
3. vyváženost, dynamika a vysoká intenzita celé sestavy ve všech pohybech
4. plynulost pohybů a přechodů
5. využití prostoru při formacích
6. využití plochy stepu
7. ucelenost sestavy

Hájková, J.: Aerobik – soutěžní formy. Grada 2006.

Fitness týmy

Charakteristické jsou aerobní řady, prokazující svalovou a kardiovaskulární vytrvalost. Aerobní řady se skládají z poskoků, skoků a švihů. V sestavách by měl být obsažen i double time což znamená pohyb na půl doby. Řady by měly být provedeny čelem, bokem i zády k porotě. Důležité je přesné provedení formací, trvající maximálně 16 dob. Za sestavu je doporučeno vystřídat minimálně 30 přechodů.

„Nedílnou součástí choreografie je pohyb paží. Zde se vyžaduje maximální přesnost, rychlost a nápaditost, která celou choreografii umocní. Je třeba připomenout využití všech částí paže, krátkých a dlouhých pák, pohybu zápěstí a prstů a kontrastu pohybu – švih, tah, oblouk, kruh, asymetrických rovin pohybů paží (např. současný pohyb paží v čelné a bočné rovině) či rytmicky různorodé pohyby (pohyb paží na jednu, na dvě či na čtyři doby současně, nebo se každá paže může pohybovat rytmicky jinak).“

Hájková, J.: Aerobik – soutěžní formy. Grada 2006.

Hip Hop

Má stejné požadavky na počet členů, rozměry plochy a dobu sestavy jako předchozí týmy. Disciplína hip hop vychází z tance. Rozhodčí hodnotí provedení a předvedení sestavy, choreografii a styly ztvárňující hudební doprovod. Dále se bere v úvahu technika a schopnost týmu pohybovat se jako tým. Znáмка vychází z 10 bodů.

Choreografie by měla ukázat různé styly (locking, popping, electric boogie, breakdancing, funk, uprock, street dance, tutting, battles, liquid dancing, boogaloo, ragga jam, house dance, lyrical).

6 Hypotézy

1. Předpokládáme, že všechny gymnastické sporty mají v pravidlech podobné dělení obtížnosti prvků, byť se třeba jinak nazývají.
2. Předpokládáme, že ve všech sportech, kde se objevuje pohybová skladba, existuje pravidlo obsahu sestav, které zajišťuje její variabilitu.
3. Předpokládáme, že se liší závodní kategorie v jednotlivých sportech.
4. Předpokládáme, že věkové kategorie budou lišit maximálně o rok.

7 Metody diplomové práce

- Obsahová analýza textu
- Metoda srovnávání
- Indukce a dedukce
- Řízený rozhovor

8 Výsledková část

Přehled porovnávaných kritérií

Ve výsledkové části porovnáváme námi zvolená kritéria, podle kterých zjišťujeme odpovědi na naše hypotézy. Naší první hypotézou je, že všechny gymnastické sporty mají v pravidlech podobné dělení obtížnosti prvků, byť se třeba jinak nazývají. Na zjištění nám postačí kritérium „obtížnost“, ve kterém se budeme snažit dát dohromady všechny nalezené informace týkající se obtížnosti. Pro zjištění druhé hypotézy tedy, že v pohybových sestavách existuje pravidlo obsahu sestav, které zajišťuje její variabilitu, jsme zvolili kritéria jako je předepsaný počet prvků v sestavě a počet skupin prvků. Tato kritéria ovlivňují obsah sestavy. Doplnujícími kritérii pro tuto hypotézu jsou délka sestav, hudební doprovod, závodní plocha a její rozměr. Pro odhalení třetí hypotézy, že se liší závodní kategorie, jsme porovnávali závodní kategorie jednotlivých gymnastických sportů. Pro zjištění čtvrté hypotézy, že věkové kategorie se liší maximálně o rok, nám stačilo prozkoumat kritérium věkové kategorie. Mezi další zvolená kritéria patří typizované náčiní či nářadí a známka za sestavu. Pro přehlednost jsme všechna kritéria utřídili do přehledných tabulek. Tato kritéria jsme vybrali, protože jsou pro technicko – estetické sporty typická a zpravidla se u všech vyskytují. Jednotlivé sporty jsou v tabulkách nadepsány ve zkratkách: sportovní gymnastika - SG, moderní gymnastika – MG, skoky na trampolíně – skoky, teamgym – TG, sportovní akrobacie – SA, aerobik – AE.

Tabulka 4 - Náčiní nebo nářadí charakteristické pro dané sportovní odvětví

Sporty	Typizované náčiní nebo nářadí
SG muži	Prostná, bradla, přeskok, hrazda, kruhy, kůň našíř
SG ženy	Prostná, bradla o nestejně výši žerdi, kladina, přeskok
MG	Švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha
Skoky	Trampolína
TG	Trampolína, tumbling
SA	-
AE	Step

Všechna náčiní nebo nářadí jsou pro tyto sporty standardizovaná. Tedy mají celosvětově jednotně upravenou normu. Díky standardizaci nedochází k protestům ze stran závodníků a

trenérů. Nemohou si stěžovat, že každý má jiné podmínky. Podmínky jsou tedy na všech závodech (národních a mezinárodních) a pro všechny stejné.

Tabulka 5 - Délka sestav a hudební doprovod

Sporty	Délka sestav		Hudební doprovod	
SG muži	Max.1:20*		-	
SG ženy	Max.1:30*		Instrumentální	
MG	Jednotlivci 1:15 – 1:30 Týmy 2:15 – 2:30		Instrumentální	
Skoky	-		-	
TG	Pohybová skladba 2:30 – 3:00	Akrobacie max. 2:45 Trampolína max. 2:45	Pohybová skladba Libovolná	Akrobacie Instrumentální Trampolína Instrumentální
SA	Max. 2:30		Instrumentální	
AE	2:00 (+- 5s)		Libovolný	

* Ve SG mužů pouze délka sestav na prostných. U žen tento čas platí pro sestavy na kladině i na prostných.

Na první pohled je zřejmé, že délka sestavy pro jednotlivce je kratší než pro týmy. Během této doby musí splnit řadu určitých prvků charakteristických pro jednotlivé disciplíny a předvést velký počet pohybových dovedností. Ve všech případech se jedná o tzv. krátkodobou vytrvalost jejíž doba trvání je od 20s. – do 3min. a je typická pro tyto sporty.

Hudební doprovod je ve většině případů instrumentální. Především proto, aby závodníci ukázali svůj smysl pro hudbu a hlavně rytmus a dokázali esteticky vyjádřit pohyb.

Tabulka 6 – Závodní plocha

Sporty	Závodní plocha	Rozměr v metrech
SG	Roather*	12 x 12
MG	Gymnastický koberec	13 x 13
Skoky	Trampolína	5 x 3
TG	Roather, trampolína, tumbling	14 x 20
SA	Roather	12 x 12
AE	Palubová podlaha	7 x 7; 9 x 9

* Roather – gymnastická podlaha, může být i odpružená.

Z přehledu je jasné vidět, že roather se využívá ve sportech, ve kterých se využívají akrobatické prvky. Je to především z důvodu ochrany kloubů při odrazech a hlavně dopadech. Gymnasté totiž zpravidla cvičí bez obuvi, aby byly vidět propnuté špičky, tudíž je důležitá ochrana nohou, kterou nahrazuje odpružená podlaha. Aerobik je jediný z těchto sportů, kde se využívá pevná obuv, také je to dáno tím, že cvičí na palubové podlaze. Rozměr plochy je převážně čtvercového tvaru, pouze u teamgymu je obdélníkový. Na těchto plochách jde o předvedení co nejvíce možných formací. Což u trampolín neplatí.

Tabulka 7 - Závodní kategorie a známka za sestavu

Sporty	Závodní kategorie	Známka za sestavu
SG	Jednotlivci muži Jednotlivci ženy	max. 10 + obtížnost
MG	Jednotlivci ženy Ženské týmy	(max. 10 + max. 10) : 2 + max. 10
Skoky	Jednotlivci muži Jednotlivci ženy Synchronizované dvojice mužské a ženské	max. 10 + obtížnost
TG	Ženské týmy Mužské týmy Mix týmy (smíšené)	Pohybová skladba max. 14 + obtížnost
		Trampolína a akrobacie max. 12 + obtížnost
SA	Mužské dvojice Ženské dvojice Smíšené páry Ženské trojice Mužské čtveřice	max. 10 + max.10 + obtížnost
AE	Jednotlivci muži (FIG, FISAF) Jednotlivci ženy (FIG, FISAF) Smíšené páry (FIG, FISAF) Týmy (FIG, FISAF) * Tria (FIG) *	max. 10

(Jedná se o soutěžní kategorie na vrcholové úrovni. Uspořádání závodníků do skupin, ve kterých mezi sebou závodí.)

* Ve FISAF se tria nazývají týmy.

Z tabulky vyplývá, že kategorie jednotlivců se nevyskytuje u týmových sportů. U moderní gymnastiky, jelikož je to výhradně ženský sport se tudíž nevyskytuje mužská kategorie.

Systém hodnocení a bodování je u všech velice podobný, ale zjistili jsme, že u sportovní gymnastiky a skoků na trampolíně se vyskytuje stejné známkování. Obtížnost je ve většině případů otevřená, což znamená, že každý prvek má svou hodnotu, ta se přičítá k známce, z toho vznikne výsledná známka, ze které se strhává.

Tabulka 8 - Skupiny prvků, počet prvků v sestavě

Sporty	Počet skupin prvků v sestavě	Předepsaný počet prvků v sestavě
SG muži	Prostná 4	10
	Ostatní nářadí až na přeskok 5	
SG ženy	Všechna nářadí 2	8
MG	Bez náčiní 4	18
	Švihadlo 6	
	Obruč 6	
	Míč 4	
	Kužele 5	
	Stuha 7	
Skoky	-	10
TG	Pohybová skladba 6	11
	Trampolína 2	6 x 3 *
	Akrobacie 2	(6 x 3) x 3 **
SA	2	6 + 4
AE	4	neomezený

* Na trampolíně šest závodníků předvede celkem tři série skoků, celkem tedy rozhodčí obodují 18 prvků.

** Na akrobacii šest závodníků předvede tři série po třech akrobatických řadách, každá řada obsahuje minimálně 3 prvky. Rozhodčí obodují minimálně 54 prvků.

Čísla v první tabulce znamenají počet skupin prvků v sestavě a v druhé počet prvků, který má sestava obsahovat. Oba porovnávané aspekty jsou ve výsledku velice rozličné. Proto také zajišťují vysokou variabilitu prvků a sestavy nejsou monotematické.

Tabulka 9 - Obtížnost

Sporty	Obtížnost
SG muži	A – F (0,1 – 0,6b.)
SG ženy	A – G (0,1 – 0,7b.)
MG	A – J (0,1 – 1,0b.)
Skoky	Každý prvek má svou hodnotu obtížnosti
TG	Pohybová skladba: Piruety: A – E (0,2 – 0,6b.) Skoky: A – F (0,2 – 0,7b.) Rovnovážné polohy: A – F (0,2 – 0,7b.) Silové prvky: B – G (0,3 – 0,8b.) Prvky kategorií: A – B (0,2 – 0,3b.) Akrobatické prvky: A – C (0,1 – 0,3b.)
	Akrobacie: Každý prvek má svou hodnotu obtížnosti
	Trampolína: Každý prvek má svou hodnotu obtížnosti
SA*	Statická sestava: 1 – 180 jednotek = 10b.
	Dynamická sestava: 1 – 160 jednotek = 10b.
	Kombinovaná sestava: 1 – 230 jednotek = 10b.
AE	0,1 – 1,0 (FIG) 0,5 – 5,5 (FISAF) ale hodnoty se zvyšují po 0,5b.

* Pro lepší přehlednost a hlavně pochopení, lze nalézt obtížnost sportovní akrobacie v příloze č. 12.4.

Obtížnost se u sportovní gymnastiky, moderní gymnastiky a u pohybové skladby teamgymu zvyšuje po 0,1b. Stejně mají i označení velkými písmeny. U skoků na trampolíně a u teamgymu na akrobacii a trampolíně má každý prvek svou hodnotu.

Jednotlivá gymnastická odvětví jsou rozlišeny na následující věkové kategorie:

Tabulka 10 - Věkové kategorie

	Věkové kategorie					
	SG muži	SG ženy	MG	Skoky	TG	SA
Žactvo	Do 14 let	Do 12 let	Do 12 let	Do 15 let	-	Bez o mezení věku
Junior FIG	14 - 18	13 - 15	13 - 15	13 - 17	8 - 16*	12 - 18
Senior FIG	16 a více	16 a více	16 a více	17 a více	16 a více	14 a více

* Teamgym nespadá pod FIG, ale pod UEG.

Teamgym se v ČR rozděluje do tří úrovní:

1. Teamgym, který je založen na mezinárodních pravidlech.
2. Teamgym Junior, je zjednodušenou formou Teamgymu pro širší veřejnost.
3. Malý Teamgym, vychází z pravidel Teamgymu Junior. Závodí se pouze na trampolíně a akrobacii, chybí pohybová sestava.

Další specifika nejdeme u věkové kategorie Teamgym Junior v ČR. Ta se dělí na tři kategorie, jsou jimi: kategorie do 11 let (Junior I), kategorie do 16 let (Junior II) a kategorie nad 16 let (Junior III).

Věkové rozdíly v seniorské kategorii se od sebe liší minimálně. Gymnasté totiž dosahují své maximální výkonnosti a jsou ona vrcholu své kariéry právě v období mezi 15. – maximálně 20. rokem života. Po tomto období dochází ke stagnaci nebo poklesu výkonnosti.

Tabulka 11 - Věkové kategorie sportovního aerobiku

Věkové kategorie			
AE FISAF		AE FIG	
Děti	8 – 10	Mladší žactvo	9 – 11
Kadeti	11 – 13	Starší žactvo	12 – 14
Junioři	14 – 16	Junioři	15 – 17
Senioři	17 a více	Senioři	18 a více

Tabulku věkových kategorií sportovního aerobiku jsme dali zvlášť z důvodu odlišného pojmenování věkových kategorií.

http://gymfed.cstv.cz/Org/Sout_rad/Sout_rad_2003.htm

9 Diskuse

V naší diplomové práci jsme si uložili za cíl vytvořit ucelený přehled gymnastických sportů a jejich základních pravidel. Práce vznikla na základě obsahové analýzy textu jednotlivých pravidel daných sportů a knih s tematikou zaměřenou na gymnastiku. Též jsme využili i internetové zdroje a znalosti trenérů, kteří nám pomohli s nejasnostmi. Kritéria která jsme vybrali jsou typická pro gymnastické sporty. Samozřejmě bychom mohli zvolit více parametrů, ale naše práce by jistě ztratila na přehlednosti.

Pro přehlednost práce jsme si na počátku stanovili určitá kritéria, podle nichž se jednotlivé gymnastické sporty srovnávaly. V přehledu porovnávaných kritérií jsme zaznamenávali informace o gymnastických sportech a uspořádali je do tabulek. Tyto tabulky nám zpřehlednily sesbírané informace, které se nám pak snadněji porovnávaly.

Naše první hypotéza, u které jsme předpokládali, že všechny gymnastické sporty mají v pravidlech podobné dělení obtížnosti prvků, byť se třeba jinak nazývají, se nám potvrdila. Zjistili jsme, že u SG, MG a v pohybové skladbě TG, se obtížnost označuje stejně, což znamená velkými písmeny. U skoků na trampolíně a při TG v akrobacii a trampolíně se již obtížnost neoznačuje velkými písmeny, ale každý prvek má svou hodnotu. Specifické a též nejsložitější počítání obtížnosti má sportovní akrobacie, jejíž obtížnost pro lepší pochopení naleznete v příloze č. 12.4. Všeobecně musí mít jednotlivé prvky nějaké speciální ohodnocení. Je to hlavně z toho důvodu, aby došlo k objektivizaci subjektivního hodnocení.

Na obtížnosti závisí i známka za sestavu, což je další porovnávané kritérium. Každý sport je něčím specifický a každý má svůj systém hodnocení a bodování, proto nás překvapilo, že se u dvou sportů, tedy u sportovní gymnastiky a skoků na trampolíně, objevilo stejné známkování. Ostatní si jsou samozřejmě podobné, protože spadají do kategorie technicko – estetických sportů. Tudíž se u všech hodnotí: obtížnost, provedení a estetický dojem.

Hypotézy zabývající se předpokladem, že ve všech gymnastických sportech, kde se objevuje pohybová skladba, existuje pravidlo obsahu sestav zajišťující její variabilitu, se nám potvrdila. Na zjištění její pravdivosti jsme zvolili dvě kritéria. Jsou jimi porovnání skupin prvků a předepsaný počet prvků v sestavě. Porovnání počtu skupin prvků je velice rozličné, i když se o moc neliší. Nejvíce skupin prvků nalezneme u moderní gymnastiky, sportovní gymnastiky mužů a u pohybové skladby v teamgymu. Naopak vůbec žádné skupiny prvků nemají skoky na trampolíně, protože musí splnit prvky vpřed a prvky vzad. Dalším

rozmanitým porovnávaným aspektem je předepsaný počet prvků v sestavě. Stejný počet, tedy 10 prvků v sestavě, mají skoky na trampolíně a sportovní gymnastika mužů. Závodníci moderní gymnastiky a trampolíny v teamgymu mají za sestavu předvést 18 prvků. Největší počet prvků v sestavě je v teamgymu na akrobacii, překvapivě mají zacvičit minimálně 54 prvků. Obě kritéria ovlivňují obsah sestavy, tak aby nedocházelo k zaměření závodníků na ty prvky, které ovládají více než ostatní a zároveň sestavy nepůsobily, že jsou jednostranně zaměřené.

Dalšími kritérii svým způsobem ovlivňujícími variabilitu sestav jsou délka sestav, hudební doprovod, závodní plocha i její rozměr. V přehledu délek sestav jsme se přesvědčili, že je rozdíl v délkách sestav jednotlivců a týmů. Je tedy zřejmé, že jednotlivci mají kratší sestavy a týmy delší. Je to z toho důvodu, že na týmy je kladeno větší množství požadavků z hlediska počtu formací, prvků, výdrží a dalších kombinací. U hudebního doprovodu jsme došli k závěru, že u sportů starších je hudební doprovod instrumentální, který se možná zachovává z historických důvodů nebo právě proto, aby se ukázalo, zda mají závodníci hudební sluch a umí lehce zaimprovizovat, když jim hudba přesně nevyjde. Další možnou argumentací je možnost pohybu „ne“ na hudební podnět, ale na slovní. To by znamenalo ulehčení pro ty závodníky a závodnice, kteří nemají hudební sluch. U nově vzniklých sportů jako je teamgym a aerobik je hudba libovolná, závodníci si tedy mohou zajistit moderní hudbu podle svých představ - zpívanou, instrumentální, zrychlenou nebo naopak zpomalenou, záleží na vkusu každého jednotlivce. U pohybových skladeb týmů se závodníci samozřejmě snaží orientovat podle hudby, ale zároveň podle členů svého družstva, aby byli synchronní a ve stejnou dobu zaujali stejnou pozici, formaci, výdrž nebo prvek.

Co se týče závodní plochy, převažuje odpružená podlaha neboli roather. Ten se vyskytuje u sportů předvádějících typické akrobatické prvky nebo akrobatické řady, takže u sportovní gymnastiky, sportovní akrobacie a teamgymu. Odpružená podlaha se používá z důvodu ochrany kloubů při odrazech a dopadech. Gymnasté totiž nepoužívají pevnou obuv při cvičení, cvičí zásadně bosi nebo v „piškotách“, což je speciální gymnastická obuv, která slouží pouze k tomu, aby gymnasta neuklouzl. Její výhoda je v tom, že se v ní dají propnout špičky a má protiskluz. Specifickou závodní plochu mají skoky na trampolíně a aerobik. Gymnastický koberec využívá nejen moderní gymnastika, ale například i nižší soutěže teamgymu.

Též se nám potvrdila hypotéza, že se liší závodní kategorie v jednotlivých sportech. V přehledu vrcholových kategorií jsme zjistili, že teamgym a sportovní akrobacie jsou typické týmové sporty, a proto se u nich nevyskytuje kategorie jednotlivců. Svou specifiku má i moderní gymnastika, která má kategorii týmů i jednotlivců, ale pouze ženských složek. Je to výhradně ženský sport.

Naši poslední hypotézou bylo, že věkové kategorie se liší maximálně o rok. Podle zjištěných informací se nám toto tvrzení potvrdilo. V seniorské kategorii podle FIG mají stejnou věkovou kategorii tyto tři sporty: SG, MG a TG. Závodníci těchto sportů mohou závodit na vrcholových soutěžích od 16 let. O rok později se závodů mohou účastnit závodníci skoků na trampolíně a FIG aerobiku. Největší rozdíl v tomto ohledu má sportovní akrobacie, ve které se může startovat na vrcholových soutěžích již od 14 let. V tomto případě je to zřejmé, protože sportovní akrobacie je charakteristická svými pyramidami. Vzhledem k tomu musí být jeden závodník mladší, tedy i menší a lehčí, aby mohlo k těmto pyramidám dojít.

Doplňkovým kritériem které jsme si zvolili je typizované náčiní nebo nářadí. Jak bylo možné předpokládat, z přehledu tabulek vyplynulo, že nejnáročnějším sportem z tohoto hlediska je sportovní gymnastika. Ta u mužů tvoří 6 nářadí, u žen 4 nářadí. Tudíž každý závodník musí být všestranně zaměřený na všechna nářadí, aby zvládl obhájit svůj výkon na všech nářadích. Pro každé nářadí jsou charakteristické jiné pohybové dovednosti. Oproti ostatním sportům musí závodníci zvládat daleko více pohybových dovedností než závodníci jiných sportů. Druhým sportem náročným na pohyb, techniku a koordinaci je moderní gymnastika. Pro tu je charakteristická dokonalá manipulace s náčiním. Nechci zlehčovat ostatní gymnastické sporty tím, že by byly v tomto ohledu méně náročné (to v žádném případě), ale dá se říci, že vycházejí ze základů prostných sportovní gymnastiky.

10 Závěr

Od počátku bylo cílem naší práce vytvořit ucelený přehled gymnastických sportů a jejich pravidel. Mezi gymnastické sporty které jsme porovnávali patří sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, teamgym a sportovní aerobik. Snažili jsme se porovnat námi zvolená kritéria, která zjišťují naše hypotézy. Tato kritéria jsme vybrali z toho důvodu, že jsou pro gymnastické sporty charakteristická.

Hypotézy námi určené se ve všech případech potvrdily, což znamená, že všechny gymnastické sporty mají v pravidlech podobné dělení obtížnosti prvků, byť se třeba jinak nazývají. Tento fakt je důležitý z hlediska objektivizace subjektivního hodnocení. Dále se nám potvrdilo, že ve všech sportech, kde se objevuje pohybová skladba, existuje pravidlo obsahu sestav, které zajišťuje její variabilitu. Tuto skutečnost zaručuje předepsaný počet prvků v sestavě a počet skupin prvků. Také se potvrdilo, že se liší závodní kategorie v jednotlivých sportech, ale zároveň si jsou podobné věkové kategorie.

Během naší práce se objevilo několik problémů, které se však podařilo vyřešit. Jeden z nich byl s odbornou literaturou zaměřenou na teamgym, zejména jeho historii. U teamgymu proto vycházíme zejména z pravidel. Další potíže (nejen s historií) se vyskytly u sportovní akrobacie a skoků na trampolíně. S nejasnostmi nám ale pomohli trenéři těchto sportů, za což jim velice děkujeme.

Domníváme se, že jsme vytvořili materiál vhodný pro pedagogy tělesné výchovy ale i pro studenty při jejich přípravě na zkoušky z gymnastiky nebo dějin tělesné kultury.

11 Seznam použité literatury

1. ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY: *Pravidla moderní gymnastiky*. 1993
2. DOVALIL, J., CHOUTKA, M.: *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987.
3. DOVALIL, J.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
4. GAVORA, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno, 2000.
5. HÁJKOVÁ, J.: *Aerobik - soutěžní formy*. Praha: Grada, 2006
6. KOLEKTIV AUTORŮ.: *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003.
7. KOŘÍNEK, M.: *Metody a techniky pedagogického výzkumu*. SPN Praha, 1972.
8. KOSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M.: *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum 1999.
9. KUBIČKA, J., a kol.: *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum 1993.
10. KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003.
11. LIBRA, J.: *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I., II., III. díl*. SPN Praha, 1973.
12. MEZINÁRODNÍ GYMNASTICKÁ FEDERACE: *Pravidla sportovní gymnastiky žen platná od 1.1. 2009*.
13. MEZINÁRODNÍ GYMNASTICKÁ FEDERACE: *Pravidla sportovní gymnastiky mužů platná od 1.1. 2009*.
14. *Pravidla moderní gymnastiky dle FIG pro olympijský cyklus 2009 – 2012*.
15. *Pravidla teamgymu, říjen 2009*.
16. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J.: *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing 2008.
17. *Skoky na trampolíně*. Praha: Olympia, 1976.
18. ŠVEC, J.: *Stručná historie tělesné kultury*. Gaudeamus 1996.
19. ZÍTKO, M., SKOPOVÁ, M.: *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2008.

Diplomové práce

20. LUKASOVÁ, A., Diplomová práce: *Historie sportovní akrobacie a její pravidla*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2004.
21. ŠINDELÁŘOVÁ, J., Diplomová práce: *Vznik a vývoj některých aspektů pravidel moderní gymnastiky a jejich vliv na charakteristiku jejich cvičení*. Praha: Pedagogická fakulta, 2007.
22. DUFEK, P.: Diplomová práce: *Deskripce výkonnostního růstu skokana na trampolíně*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2004.

Internetové zdroje

<http://www.gymnet.cz> 1.4. 2011

<http://www.olympic.cz> 10.2. 2011

<http://www.eod.cz/sportovni-potreby> 18.3.2011

<http://eshop.jipast.cz/gymnastika/preskokove-stoly/preskokovy-stul-10387.html> 18.3.2011

http://www.pavi-sport.cz/photos/i2034_prev.jpg 19.3. 2011

<http://www.e-sportovni-potreby.cz> 19.3.2011

<http://www.sportclub.cz> 19.3. 2011

http://www.trampolinypraha.cz/o_sportu.php 20.3. 2011

<http://www.teamgym.cz/home.asp?idl=1> 18.3. 2011

<http://www.csmg.cz/gymnastika.html> 8.4.2011

<http://sokolpraha7.truhlik.cz/informace/normy/> 12.4.2011

12 Přílohy

12.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Prostná	29
Obrázek 2 - Bradla o nestejně výši žerdi	30
Obrázek 3 - Přeskok	32
Obrázek 4 - Kladina.....	33
Obrázek 5 - Kuň našíf.....	34
Obrázek 6 - Hrazda.....	35
Obrázek 7 - Kruhy	36
Obrázek 8 - Bradla.....	37
Obrázek 9 - Skoky na trampolíně	40
Obrázek 10 - Pohybová skladba Teamgym.....	43
Obrázek 11 - Tumbling.....	44
Obrázek 12 - Trampolína - Teamgym	45
Obrázek 13 - Oficiální struktura mezinárodních závodů FISAF.....	56

12.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Dělení gymnastiky: (<i>Kubička, J., a kol.: Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky. Karolinum 1993.</i>)	12
Tabulka 2 - Dělení gymnastiky: (<i>Zítka, M.: Základní gymnastika. Karolinum 2008</i>).....	13
Tabulka 3 - Soutěže Sportovní gymnastiky.....	28
Tabulka 4 - Náčiní nebo nářadí charakteristické pro dané sportovní odvětví.....	60
Tabulka 5 - Délka sestav a hudební doprovod	61
Tabulka 6 – Závodní plocha	62
Tabulka 7 - Závodní kategorie a známka za sestavu	63
Tabulka 8 - Skupiny prvků, počet prvků v sestavě	64
Tabulka 9 - Obtížnost	65
Tabulka 10 - Věkové kategorie	66
Tabulka 11 - Věkové kategorie sportovního aerobiku	66

12.3 Normy náčiní moderní gymnastiky

Švihadlo	
Materiál	Konopí nebo syntetický materiál
Délka	Libovolná, podle výšky gymnastky
Tvar	Konce s uzly nebo bez nich, bez dřevěných držadel. Mohou být ovínuty tenkým neklouzavým materiálem v délce šíře dlaně
Síla / Tloušťka	Stejná nebo zesílený střed
Barva	Libovolná, ale ve viditelné barvě
Obruč	
Materiál	Dřevo nebo syntetický materiál
Průměr	800-900mm uvnitř; 700-800mm pro závodnice menší než 140cm výšky - platí pouze pro domácí soutěže
Váha	Minimálně 300gramů
Tvar	Není předepsán
Barva	Libovolná
Míč	
Materiál	Kaučuk nebo měkký syntetický materiál, antistatický
Průměr	180-200mm; 160-180mm pro závodnice menší než 140cm výšky - platí pouze pro domácí soutěže
Váha	Minimálně 400gramů
Barva	Libovolná
Kužele	
Materiál	Dřevo nebo syntetický materiál
Délka	400-500mm
Váha	Minimálně 150gramů každý kužel
Tvar	Lahvovitý
Barva	Libovolná
Stuha	
a) tyčka	
Materiál	Dřevo, bambus, fibrglas nebo jiný syntetický materiál
Průměr	Maximálně 10mm v nejsilnějším místě
Délka	500-600mm
Tvar	Válcovitý nebo kónický. Držadlo může být ovínuto tenkým neklouzavým materiálem v délce max.100 mm
Barva	Libovolná
b) stuha	
Materiál	Satén nebo podobný materiál
Šířka	40-60mm
Délka	Délka stuhy v jednom kusu 7m. Konec, kterým je stuha připojena k tyčce, je přeložen a zdvojen v délce jednoho metru. Stuha má tedy celkem délku minimálně 6m.
Váha	Minimálně 35gramů bez tyčky
Barva	Libovolná
Fixace, upevnění	
Materiál	Provaz, silikonové nebo podobné vlákno nebo otáčivá karabinka
Délka	Maximálně 70mm

<http://sokolpraha7.truhlik.cz/informace/normy/>

12.4 Obtížnost statických sestav seniorů

Hodnota obtížnosti	Skóre	Hodnota obtížnosti	Skóre	Hodnota obtížnosti	Skóre	Hodnota obtížnosti	Skóre
1 - 5	1,0	70 - 71	7,5	133	9,53	166	9,86
6 - 7	2,0	72 - 73	7,6	134	9,54	167	9,87
8 - 9	3,0	74 - 75	7,7	135	9,55	168	9,88
10 - 11	3,5	76 - 77	7,8	136	9,56	169	9,89
12 - 13	3,8	78 - 79	7,9	137	9,57	170	9,90
14 - 15	4,1	80 - 81	8,00	138	9,58	171	9,91
16 - 17	4,4	82 - 83	8,10	139	9,59	172	9,92
18 - 19	4,7	84 - 85	8,20	140	9,60	173	9,93
20 - 21	5,0	86 - 87	8,30	141	9,61	174	9,94
22 - 23	5,1	88 - 89	8,40	142	9,62	175	9,95
24 - 25	5,2	90 - 91	8,50	143	9,63	176	9,96
26 - 27	5,3	92 - 93	8,60	144	9,64	177	9,97
28 - 29	5,4	94 - 95	8,70	145	9,65	178	9,98
30 - 31	5,5	96 - 97	8,80	146	9,66	179	9,99
32 - 33	5,6	98 - 99	8,90	147	9,67	180	10,0
34 - 35	5,7	100 - 101	9,00	148	9,68		
36 - 37	5,8	102 - 103	9,04	149	9,69		
38 - 39	5,9	104 - 105	9,08	150	9,70		
40 - 41	6,0	106 - 107	9,12	151	9,71		
42 - 43	6,1	108 - 109	9,16	152	9,72		
44 - 45	6,2	110 - 111	9,20	153	9,73		
46 - 47	6,3	112 - 113	9,24	154	9,74		
48 - 49	6,4	114 - 115	9,28	155	9,75		
50 - 51	6,5	116 - 117	9,32	156	9,76		
52 - 53	6,6	118 - 119	9,36	157	9,77		
54 - 55	6,7	120 - 121	9,40	158	9,78		
56 - 57	6,8	122 - 123	9,42	159	9,79		
58 - 59	6,9	124 - 125	9,44	160	9,80		
60 - 61	7,0	126 - 127	9,46	161	9,81		
62 - 63	7,1	128 - 129	9,48	162	9,82		
64 - 65	7,2	130	9,50	163	9,83		
66 - 67	7,3	131	9,51	164	9,84		
69 - 69	7,4	132	9,52	165	9,85		